SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Рецепты, которые сделают Вас красивыми,желанными и здоровыми!!! Сборник вкусных и здоровых рецептов, которые помогут без труда вам держать себя в тонусе!

•

Стройные рецепты

«Сделают вас красивыми»

Стройные рецепты

«Сделают вас красивыми»

Клюваков Александр
1 февраля 2016 г.

Клюваков Александр
1 февраля 2016 г.
Стройные рецепты
«Сделают вас красивыми»
Предисловие автора.

В настоящее время очень много людей следит за своей фигурой! Кто-то занимается спортом, кто-то сидит на изнурительных диетах. Я и сам когда-то сидел на таких диетах, и помню то состояние, в котором я находился!

Вечное недомогание, рассеянность, вспыльчивость! Изучая разную литературу, узнал, что тренировки, конечно, помогают, но львиную долю в борьбе за красивую фигуру занимает правильное

питание!

Как некоторые привыкли думать, правильное питание-это гречка и ничего больше!

На самом деле, правильное и вкусное питание существует, да еще и с большими плюсами для Вашего здоровья!!

В этой книге описаны вкусные рецепты, которые помогут обрести Вам **красивую фигуру, здоровье, хорошее настроение!!**

Книга для тех, Кто хочет превратить свою мечту в РЕАЛЬНОСТЬ!!!

ISBN 978-5-600-01598-2

Оглавление.

Салаты……..3
Закуски……52
Первые блюда……..
……....103
Вторые
блюда……..134
Морепродукты……
199
Десерты……
250

ISBN 978-5-600-01598-2

Салаты.

Салат из брокколи с курицей

🔸 на 100грамм – 119.14 ккал 🔸 Б/Ж/У – 19.25/4.22/1.49 🔸

Ингредиенты:

Куриная грудка 2 штуки

Капуста брокколи 1 штука

Твердый сыр нежирный 250 г

Соль по вкусу

Сметана по вкусу

Приготовление:

1. Для приготовления салата отвариваем куриную грудку. Остужаем. Затем щипаем ее на мелкие кусочки руками.

2. Брокколи варим 4–5 минут в подсоленной воде. Остужаем. Режем большие соцветия на 3–4 части.

3. Смешиваем курицу и брокколи, добавляем тертый сыр и выдавленный чеснок. Солим и заправляем сметаной по вкусу.

Приятного аппетита

Салат из тунца с кукурузой

на 100грамм – 92.45 ккал Б/Ж/У – 8.15/3.74/6.12

Ингредиенты:

Тунец консервированный в собственном соку 1 банка

Огурцы соленые 4 шт

Кукуруза консервированная 200 г

Лук репчатый 1 головка

Яйцо куриное 4 шт

Сметана нежирная 100 г

Зелень по вкусу

Соль по вкусу

Приготовление:

1. Добавьте в измельченную рыбу лук, натертый на мелкой терке, и перемешайте.

2. Сварите вкрутую яйца и натрите на крупной терке.

3. Огурцы натрите на крупной терке.

4. Перемешайте яйцо, рыбу с луком, огурец и кукурузу. Заправьте салат сметаной с мелко порубленной зеленью. Посолите.

Приятного аппетита!

Простой салат с кальмарами

🔸 на 100грамм – 88.56 ккал 🔸 Б/Ж/У – 14.16/3.01/2.53 🔸

Ингредиенты:

1 кг кальмаров

3 вареных яйца

2 свежих огурца

1 небольшая луковица

натуральный йогурт 100 г

соль по вкусу

Приготовление:

1. Кальмары очистить от верхней пленки (чтобы это было легче сделать, нужно обдать их горячей водой).

2. Затем положить их в кипящую воду и от момента

закипания варить не более 3-4 минут, иначе будут жесткими.

3. Затем нарежьте огурцы, вареные яйца и луковицу и посолите, заправьте йогуртом.

Приятного аппетита!

Морковный салат

на 100грамм – 161.36 ккал Б/Ж/У – 15.42/9.55/3.48

Ингредиенты:

1-2 шт. морковка

100 гр. сыра;

1-2 зубчика чеснока;

Сметана по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

Морковку чистим и трем на крупной терке. Сыр тоже трем на крупной терке, а чеснок на мелкой. Солим, добавляем сметану и хорошенько перемешиваем. Вот и все.

Приятного аппетита!

Салат «Греческий» с курицей

на 100грамм – 116.22 ккал Б/Ж/У – 7.63/8.1/3.09

Ингредиенты:

Куриное филе – 200 грамм

Помидоры – 200 грамм

Огурцы – 150 грамм

Перец зеленый – 100 грамм

Лук красный – 50 грамм

Сыр фета – 100 грамм

Оливки – 50 грамм

Оливковое масло – 4 ст. ложки

Орегано – по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе необходимо обжарить на гриле или сковороде до готовности с двух сторон. Затем – нарезать крупными кубиками и остудить до комнатной температуры.

2. Моем овощи. Помидоры нарезаем довольно крупными дольками, огурцы и лук – тонкими полукольцами, перец – соломкой, оливки – пополам.

3. Смешиваем нарезанные овощи и куриное филе. Добавляем в салат раскрошенный сыр фета, заправляем оливковым маслом, посыпаем орегано.

Приятного аппетита!

Салат из пекинской капусты

🔸 на 100грамм – 39.05 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.84/1.42/3.76 🔸

Ингредиенты:

2 вареных белка

300 гр пекинской капусты

3 шампиньона

0,5 огурца

11 маслин

сок половины лимона

1ст.л. соевого соуса

Приготовление:

Нарезать все продукты, смешать их с соком половины лимона и соевым соусом

Приятного аппетита!

Салат с ветчиной

🔸на 100грамм – 188.27 ккал🔸Б/Ж/У – 10.86/15.5/1.24🔸

Ингредиенты:

Ветчина – 300 гр

Твердый сыр нежирный– 50 гр

Яйца – 2 шт

Огурец – 1 шт

Болгарский перец – 1 шт

Укроп – по вкусу

Сметана – по вкусу

Приготовление:

1. Первым делом надо отварить яйца вкрутую, затем остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками.

2. Сыр нарежьте тонкими полосками или натрите на крупной терке.

3. Огурец, болгарский перец и укроп, промойте, просушите. Укроп измельчите. Огурец нарежьте кубиками. Если огурец у вас покупной, то кожицу лучше снять. И большие водянистые семечки также лучше вырезать. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте кубиками.

4. Осталось смешать все приготовленные ингредиенты в миске. Заправьте салат сметаной. Попробуйте. Можно добавить соль и перец, если чувствуете, что надо. Я обычно не добавляю.

Вот и все! Салат готов. Можно подавать к столу. Замечу, что «Берлинский салат» получается очень сытным – ветчина, сыр, сметана, яйца, поэтому он вполне может заменить закуски на полдник или легкий ужин. Такой салат хорош будет и на праздничном столе.

Приятного аппетита!

Салат диетический с курицей и грибами

🔸 на 100грамм – 54.34 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.18/1.4/2.31 🔸

Ингредиенты:

Одна куриная грудка

Баночка консервированных шампиньонов

2 свежих огурчика

2 ст. ложки нежирной сметаны 10%

2 ч. ложки горчицы

Пара зубчиков чеснока

Салатный лист (один) для украшения

Пряности (куркума, карри, паприка, перец, лаврушка) по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку отвариваем с добавлением пряностей до готовности. Затем остужаем и нарезаем тонкими ломтиками. Огурцы режем полосками. Смешиваем с нарезанными пластинками шампиньонами огурцы и курицу. Дополняем салат сметаной, горчицей и нарубленным чесноком. Все основательно перемешиваем и наслаждаемся вкусным и здоровым блюдом

Приятного аппетита!

Салат с красной фасолью и тунцом

🔸 на 100грамм – 97.61 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.31/6.07/5.09 🔸

Ингредиенты:

60 г фасоль красная

1 баночка тунец в собственном соку

1 шт. авокадо

50 г салатный микс

100 г свежий огурец

2 шт. томатов среднего размера

1 шт. лук красный или белый, небольшой

Заправка:

1 зуб. чеснока

1 ч. л. зернистой горчицы

1 десертная ложка виноградного уксуса

оливковое масло, стевия, соль

Приготовление:

Фасоль лучше замочить на ночь – пусть набухает. Фасоль отварить до полной готовности.Воду слить,бобовые остудить.

Авокадо очистить и порезать небольшими дольками.Огурцы-полушайбами, лук кольцами или полукольцами. Помидоры порезать кружочками и сверху выложить салатный микс, далее огурцы, лук, фасоль, авокадо и островки тунца(пол баночки на порцию). Всё сверху равномерно полить заправкой, для которой просто взбейте все ингредиенты, примешав пропущенный через пресс зубчик чеснока.

Приятного аппетита!

Салат Леди

🔸 на 100грамм – 78.21 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.19/2.39/3.3 🔸

Ингредиенты:

300 г куриного филе

150 г огурцов

150 г консервированного горошка (1/2 банки)

150 г сметаны

пучок укропа

соль

Приготовление:

1. Куриное филе отварить в течение 20 минут с момента закипания. Остудить.

2. Огурцы порезать средними кубиками.

3. Укроп мелко порезать.

4. Куриное филе порезать средними кубиками.

5. Сложить в салатник филе, огурцы, укроп, горошек.

6. Добавить сметану, посолить, перемешать.

Приятного аппетита!

Салат с тунцом

🔸 на 100грамм – 164.96 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.83/2.78/23.89 🔸

Ингредиенты:

Тунец консервированный – 2 банки

Лук красный – 1 шт. (около 150 г)

Отваренный рис – 300 г

Консервированная кукуруза – 200-300 г

Яйца – 4 шт.

Сметана – по вкусу

Приготовление:

1. Тунец я предпочитаю покупать в собственном соку, а не в масле. Достаю его из банки и разминаю вилкой. У меня получилось довольно мелко, но в принципе, можно оставить и кусочки покрупнее.

2. Яйца нарезаю довольно мелко. Красный лук нарезаю мелко.

3. В миску выкладываю рис, кукурузу, яйца, красный лук и тунец. Перемешиваю. Осталось только заправить салат сметаной.

4. Соль и перец я не добавляю, у каждого ингредиента здесь и так довольно насыщенный вкус.

Приятного аппетита!

Салат «Легкий»

🔸 на 100грамм – 101.82 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.61/4.9/4.47 🔸

Ингредиенты:

Творог зерненый – 300 г

Крабовые палочки – 150 г

Яйцо вкрутую – 1 шт

Свежие помидоры – 1 шт

Зелень – 100 г

Йогурт – 2 ст л

Приготовление:

Крабовые палочки, яйцо, помидоры порезать. Перемешать с творогом. Заправить йогуртом. Украсить зеленью.

Приятного аппетита!

Салат из куриной грудки и шампиньонов с йогуртом

🔸 на 100грамм – 59.41 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.68/1.3/1.61 🔸

Ингредиенты:

Шампиньоны 10 штук

Куриная грудка 400 г

Обезжиренный творог 125 г

Сыр нежирный 20 г

Натуральный йогурт 3 ст. ложки

Помидоры черри 10 штук

Соус соевый по вкусу

Чеснок 1 головка

Приготовление:

Куриную грудку и грибы отвариваем, помидоры нарезать, сыр натереть на крупной терке, добавляем соевый соус по вкусу (вместо соли), чеснок – по желанию.

Приятного аппетита!

Лёгкий салат с сырно-горчичной заправкой

🔸 на 100грамм – 47.09 ккал 🔸 Б/Ж/У – 3.73/1.84/4.19 🔸

Ингредиенты:

260 г листьев салата

200 г помидоров

200 г огурцов свежих

100 г лука репчатого

1/2 пучка кинзы

1 пучок петрушки

4 столовые ложки натурального йогурта

2 зубчика чеснока

1 столовая ложка горчицы

80 г твердого маложирного сыра

Приготовление:

1. Промытые листья салата рвём руками.

2. Добавляем нарезанные помидоры, огурец и лук.

3. Всыпаем мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.

4. На мелкой тёрке натираем сыр.

5. В отдельной посуде готовим соус-заправку: смешиваем натёртый сыр, измельчённый чеснок, йогурт и горчицу.

6. Заправляем салат и тщательно перемешиваем.

7. Подаём к столу.
Приятного аппетита!

Легкий салат с консервированным тунцом

🔸 на 100грамм – 65.01 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.07/1.09/7.9 🔸

Ингредиенты:

2 свежих огурца

4 помидора

1 банка консервированной или отварной фасоли (250 г)

1 банка тунца в собственном соку (200 г)

1 небольшая сладкая синяя луковица

Сок половины лимона

Оливковое масло 1 ст. л.

Соль, перец, итальянские травы по вкусу

По желанию можно добавить сладкий перец и маслины без косточек

Приготовление:

1. Огурцы промойте, разрежьте пополам и нарежьте ломтиками. Помидоры также промойте и разрежьте пополам, если они небольшого размера, или на 4 части, если они большие.

2. С консервированной фасоли слейте жидкость и выложите её в салатник. Сверху на фасоль положите нарезанные огурцы и помидоры.

3. Мясо тунца поломайте вилкой на крупные кусочки и выложите поверх овощей. Украсьте салатнарезанными полукольцами сладкого лука.

4. Добавьте в салат лимонный сок и оливковое масло.

5. Добавьте немного трав по вкусу.
Приятного аппетита!

Лёгкий салат

🔸 на 100грамм – 39.26 ккал 🔸 Б/Ж/У – 1.78/0.27/7.28 🔸

Ингредиенты:

Яблоко 1 шт.

Капуста 0,5 маленького качана

Кукуруза консервированная 100 г

Лимонный сок по вкусу

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Слить сок из консервированной кукурузы и оставить в

дуршлаге, чтобы жидкость стекла.

2. Очистить яблоко от кожуры, удалить сердцевину и мелко нарезать или натереть на терке.

3. Нашинковать капусту.

4. Смешать в небольшой миске кукурузу, яблоко и капусту.

5. Добавить сок лимона, приправить солью и перцем, перемешать.

6. Выложить в салатницу и подавать.
Приятного аппетита!

Легкий салат с курицей

🔸 на 100грамм – 77.7 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.45/2.35/3.78 🔸

Ингредиенты:

Помидор 1 шт

Огурец 1 шт

Куриная грудка 200 гр

Соевый соус 1 ст. ложка

Листья салата по вкусу

Чеснок 1 зубчик

Оливковое масло по вкусу

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Подготовим необходимые ингредиенты.

Грудку нарезаем небольшими кусочками, солим, выдавливаем чеснок и маринуем в соевом соусе в течение 20 минут.

Обжариваем курочку на сковороде на самом сильном огне с двух сторон до появления корочки.

Листья салата промываем и просушиваем. Можно их немного нарвать руками.

Огурец режем полукольцами и кладем к листьям салата.

Помидоры нарезаем произвольно и добавляем в салатницу.

По вкусу солим, перчим, добавляем оливковое масло, перемешиваем и сверху кладем кусочки курицы и подаем к столу.

Приятного аппетита!

Сытный, но легкий салатик!

🔸на 100грамм – 66.95 ккал🔸Б/Ж/У – 9.51/1.23/3.96🔸

Ингредиенты:

Зеленые яблоки 2 шт.

Свежие огурцы 3-4 шт.

Отварная куриная грудка.

Маслины 5-8 шт (разрезать на пополам)

Черный молотый перец.

Приготовление:

Все смешиваем либо 1% простой йогурт и 3 ложки нежирной сметаны.

Приятного аппетита!

Салат с брокколи

🔸 на 100грамм – 70.28 ккал 🔸 Б/Ж/У – 0.9/0.84/16.26 🔸

Ингредиенты:

430-450 г нарезанного брокколи

1 большое яблоко

1,5 стакана тертой моркови

250-300 винограда

1/2 стакана ореховой смеси (70 грамм)

1/4 стакана семечек подсолнечника (30 грамм)

Заправка:

2 ст. ложки масла

3 ст. ложки меда

3 ст. ложки сметаны

3 ст. ложки лимонного сока или яблочного уксуса

1/4 средней луковицы, натереть

1/2 ч. ложки соли

1/2 ч. ложки черного перца

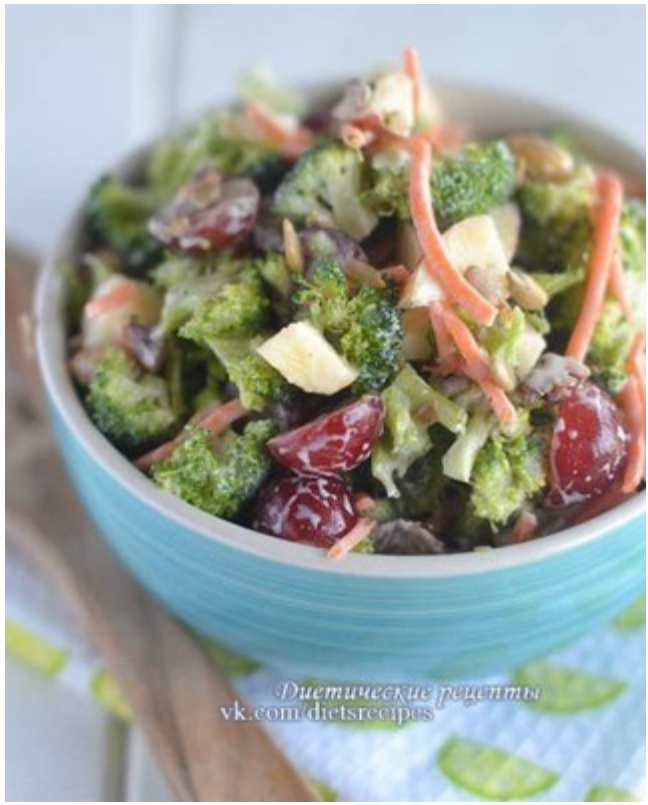
170 г обычного греческого йогурта

Приготовление:

В большой миске смешайте соцветия брокколи, нарезанные яблоки, виноград и морковь.

Смешайте все ингредиенты для соуса и заправьте им салат, все тщательно перемешав. Посолите и поперчите по вкусу.

Приятного аппетита!



Фруктовый салат с овсяными хлопьями

🔸 на 100грамм – 150.68 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.83/3.3/28.21 🔸

Ингредиенты:

– 4 ст.л. овсяных хлопьев

– 1 банан

– 2 мандарина

– 2 ст.л. меда

– 4 ст.л. сливок (10%)

– орехи

– ягоды

Приготовление:

1. Хлопья положить в миску, залить теплой кипяченой водой, оставить на 15 минут, затем воду слить. Мандарины очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.

2. Банан очистить и нарезать кружками толщиной примерно 1 см.

3. Подготовленные фрукты выложить в салатницу вместе с разбухшими хлопьями. Салат заправить медом, полить сливками, украсить измельченными орехами, добавить любимые ягоды

Приятного аппетита!

Зимний салат из квашеной капусты с болгарским перцем

🔸на 100грамм – 37.44 ккал🔸Б/Ж/У – 1.73/1.49/5.39🔸

Ингредиенты:

Квашеная капуста 400 г

Перец болгарский 1 штука

Лук репчатый 1 штука

Укроп 100 г

Соль по вкусу

Масло оливковое по вкусу

Приготовление:

1. Квашеную капусту нарезать (если она тонко нашинкована, то можно оставить, как есть) и сложить в миску.

2. Болгарский (сладкий) перец помыть, почистить и нарезать тонкой соломкой (чем тоньше, тем лучше), добавить его к капусте.

3. Взять 1 крупную луковицу, почистить ее и нарезать тонкими (прозрачными) полукольцами, добавить к луку укроп (зимой можно мороженный: у меня уже помытый и мелко нарезанный), чуть-чуть посолить и помять руками (для сока и аромата) и добавить к капусте.

4. Все тщательно перемешать, заправить маслом и еще раз перемешать и дать постоять 15–20 минут перед подачей на стол.

5. Вариации: можно уменьшить количество квашенной капусты и добавить лук-порей (зелень, порезанную на тонкие полосочки) и/или красный острый перец кольцами (тоже тоненько).

Приятного аппетита!

Овощной салат с сырными шариками

🔸 на 100грамм – 109.42 ккал 🔸 Б/Ж/У – 5.08/8.27/3.67 🔸

Ингредиенты:

сыр брынза – 60 гр

фета (лайт) – 60 гр

1 долька чеснок

2-3 веточки укроп

2-3 веточки петрушки

помидоры – 150 гр (2 шт)

огурец – 100 гр (1 шт)

оливки – 50 гр

яйца перепелиные – 6 шт (заранее отварить)

Для заправки:

3 ч.л. лимонный сок

10 гр масла оливкового

соль и приправы (для овощных салатов) – по вкусу

чеснок – 1 долька

Приготовление:

Сыр натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и соединить с фетой. Зелень мелко нарубить, обкатать в ней сырные шарики.

Огурцы и помидоры нарезать достаточно крупно. Смешать помидоры, огурцы, сырные шарики, оливки, и перепелиные яйца (можно разрезать пополам).

Полить заправкой: взбить оливковое масло со щепоткой соли, лимонным соком, добавить выдавленный чеснок (по желанию) и приправить специями для овощных салатов.

Приятного аппетита!

Диетический салат «Ночь»

на 100грамм – 126.73 ккал Б/Ж/У – 14.91/6.81/1.2

Ингредиенты:

Яйца вареные 5 шт.

Грудка куриная вареная 200 г

Грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)

Нежирный сыр 100-150 г

Зелень для украшения

Йогурт натуральный 100 г

Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить

зеленью.

Приятного аппетита!

Салат из помидоров с горчичной заправкой

🔸 на 100грамм – 61.15 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.74/4.77/3.48 🔸

Ингредиенты:

помидоры – 3-4 шт.

помидоры черри – 5-6 шт.

сыр моцарелла – 70 гр.

листья базилика – 1 ст.л.

пара оливок или маслин для украшения

Для заправки:

уксус винный красный – 1,5 ч.л.

горчица дижонская – по вкусу

соль, перец – по вкусу

масло оливковое – 1 ст.л.

Приготовление:

Смешайте уксус, горчицу, соль и перец в большой миске и, взбивая, введите постепенно масло.

Добавьте нарезанные небольшими кусочками помидоры и моцареллу, базилик и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите. Украшаем маслинами и оливками.

Приятного аппетита!

Салат с курицей и виноградом

🔸 на 100грамм – 82.52 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.85/2.26/2.93 🔸

Ингредиенты:

Виноград розовый 100 г

Перец болгарский 1 шт

Грудка куриная 1 шт.

Соль, перец по вкусу

Салат 1 пучок

Сок лимонный 2 ст. л.

Уксус винный белый 2 ч. л.

Оливковое масло

Приготовление:

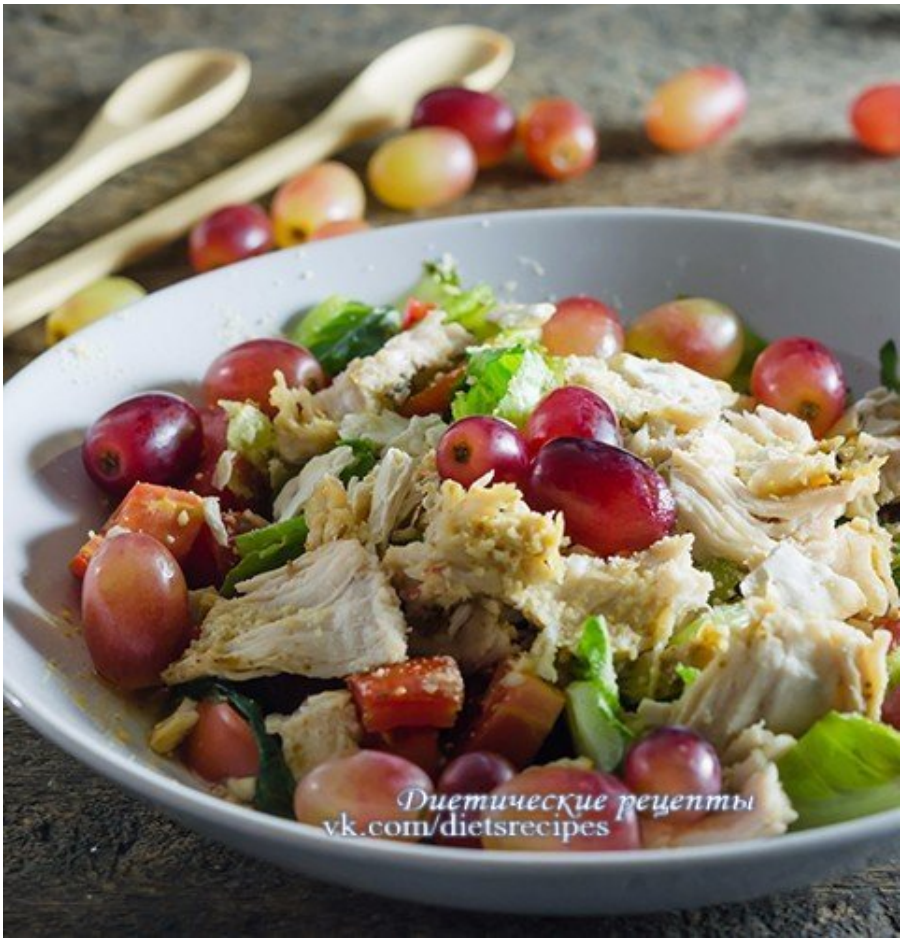
Салат порвите на небольшие кусочки и выложите на блюдо.

Виноград промойте, перец очистите и порежьте кубиком и добавьте к салатным листьям. Куриную грудку обжарьте до золотистости, затем разберите на волокна. Добавьте к салату.

Для соуса взбейте венчиком лимонный сок, уксус, оливковое масло, 1/2 чайной ложки соли и 1/4 чайной ложки перца.

Подавайте, дополнив приготовленной заправкой.

Приятного аппетита!



Салат «Нежный»

🔸 на 100грамм – 76.09 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.85/1.28/3.2 🔸

Ингредиенты:

1 вареная куриная грудка

1 яблоко

1 огурец

1 помидор

Для заправки:

1 ч. л. сметаны

2 ст. л. йогурта

Приготовление:

1. Смешивайте сметану с йогуртом, нарежьте овощи и отварную куриную грудку соломкой.

2. Смешайте ингредиенты в миске и полейте заправкой.

3. Получается очень нежный, вкусный и диетический салат.

Приятного аппетита!

Салат по-королевски

🔸 на 100грамм – 104.56 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.3/5.28/7.57 🔸

Ингредиенты:

Крабовые палочки – 7шт

Апельсин – 1шт

Яйца – 4шт

Чеснок – 1 зубчик

Кукуруза консервированная – 100г

Сметана нежирная – 100-150г

Приготовление:

1. Подготовить продукты. Крабовые палочки разморозить. Яйца сварить вкрутую.

2. Яйца очистить и нарезать мелкими кубиками, крабовые палочки поперек, на небольшие ломтики.

3. Зубчик чеснока очистить и мелко нарубить ножом.

4. Апельсин очистить от кожуры. Разобрать на дольки. Каждую дольку очистить от пленок, затем нарезать.

5. Соединить подготовленные продукты, добавить сметану и аккуратно перемешать.

6. Салат выложить в салатник и подать.

Вкусный салат готов!

Приятного аппетита!

Салат с капустой, огурцами и кукурузой

🔸 на 100грамм – 37.88 ккал 🔸 Б/Ж/У – 1.87/0.74/5.88 🔸

Ингредиенты:

Капуста ½ штуки

Кукуруза консервированная ½ банки

Огурцы 2 штуки

Сметана по вкусу

Приготовление:

1. Капусту нашинковать. Можно вместо молодой капусты взять пекинскую (у меня половина кочана примерно на 300 г).

2. Огурцы нарезать полукольцами.

3. Смешать капусту, огурцы, кукурузу (примерно 130 г) и заправить сметаной. Можно посыпать мелко порубленным

укропом.

Приятного аппетита!

Салат с кальмарами

🔸 на 100грамм – 115.28 ккал 🔸 Б/Ж/У – 16.17/4.96/2.49 🔸

Ингредиенты:

кальмары – 250 – 300 г

помидоры – 1 – 2 шт.

сыр нежирный – 100 – 200 г

чеснок – 1 зубчик

йогурт

Приготовление:

1. Кальмары очистить и отварить в подсоленной воде 1-2 минуты. Порезать соломкой.

2. Помидоры тоже порезать соломкой.

3. Чеснок выдавить через пресс. Сыр натереть на крупной терке.

4. Все перемешать и заправить йогуртом.

Приятного аппетита!

Салат для сушки тела

🔸 на 100грамм – 81.37 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.57/3.66/1.33 🔸

Ингредиенты:

пекинская капуста 250гр,

стебель сельдерея 100гр,

сыр нежирный 40гр,

масло оливковое 4гр (1 ч.л.),

куриная грудка 200гр,

яйцо варенное в крутую -1шт

зеленый лук 5гр, укроп 2гр, петрушка 2гр

Приготовление:

Соединить все ингредиенты и заправить оливковым маслом.

Приятного аппетита!

Салат с авокадо и кальмарами

🔸 на 100грамм – 79.33 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.3/3.03/1.86 🔸

Ингредиенты:

банка консервированных кальмаров (но лучше свежие отварные)

авокадо

огурец

перец сладкий (если крупный – половинка)

половина лимона

два яйца

натуральный йогурт

Приготовление:

Авокадо почистить и нарезать небольшими кусочками. Сразу полить лимонным соком.

Добавить порезанный огурец.

Добавить перец.

Добавить порезанные яйца.

Порезать и положить кальмары.

Посолить и добавить йогурт

Приятного аппетита!

Легкий салат с тунцом и перепелиными яйцами

🔸 на 100грамм – 92.75 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.52/5.67/1.86 🔸

Ингредиенты:

– тунец в собственном соку 1 банка (около 180 гр мяса тунца, после сливания сока)

– салатный микс 120 гр

– перепелиный яйца 10 шт

– томаты черри 10 шт

Заправка:

– 3 ч.л оливкового масла

– 1 ч.л. соевого соуса

– 2 ст.л уксуса Бальзамико (красный бальзамический уксус)

– 1/2 ч.л. горчицы

– соль, перец по вкусу

– прованские травы 1/2 ч.л

Приготовление:

1) Сначала готовим заправку из оливкового масла, Бальзамико, соевого соуса, горчицы и приправ

2) Салатный микс заправляем соусом, добавляем к нему кусочки тунца (сок из банки надо слить!), перемешиваем.

3) Полученную смесь салата и тунца раскладываем по порционным тарелкам (у меня было 2 порции, но данное количество продуктов можно распределить и на три!)

4) Заранее отваренные перепелиные яйца (варить их нужно 7-9 минут) режем пополам, таким же образом нарезаем и черри.

5) На каждую тарелку выкладываем равное количество половинок черри и яиц.

Приятного аппетита!

Салат с тунцом и рисом

на 100грамм – 115.33 ккал Б/Ж/У – 10.59/2.44/12.67

Ингредиенты:

консервы тунца в собственном соку 1 банка

2-3 средних по размеру огурца

1-2 отварных куриных яйца

100 г отварного бурого риса

половина луковицы

несколько листиков салата

Приготовление:

Огурцы, лук и яйца мелко нарезать и смешать с консервированным тунцом и рисом. Салат с тунцом можно выложить на блюдо, предварительно украшенное листьями салата. В качестве заправки можно использовать соус собственного приготовления состоящий из столовой ложки оливкового масла, соевого соуса и нескольких капель уксуса или лимонного сока.

Приятного аппетита!

Салат для похудения с тунцом и свеклой

на 100грамм – 55.84 ккал Б/Ж/У – 6.72/0.63/6.11

Ингредиенты:

Тунец (консервированный, в собственном соку) 100 г

Свекла (вареная) 250 г

Лимонный сок 1 ст. л.

Йогурт натуральный 80 г

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Соединяем ингредиенты. Немного солим, перчим и помещаем в блендер, где всё перемешиваем до максимально однородной консистенции.

2. Полученную массу раскладываем по маленьким тарелочкам

3. До подачи на стол оставляем в холодильнике.

Приятного аппетита!

Салат с курицей и грибами

🔸 на 100грамм – 109.21 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.75/6.03/3.31 🔸

Ингредиенты:

Картофель – 1-2 Штук

Грудка куриная – 1 Штука

Яйца – 4 Штуки

Шампиньоны – 500 Грамм

Лук – 1 Штука (по желанию)

Сметаны – 4 Ст. ложки

Горчица – 1 Чайная ложка

Перец черный молотый – 1 По вкусу

Соль – 1 По вкусу

Листья салата – 8 Штук (6 шт. для украшения, 2 шт. в сам салат)

Приготовление:

1. Куриную грудку сварить в подсоленной воде.

2. Сварить картофель в мундире и почистить.

3. Шампиньоны почистить, хорошо вымыть, нарезать пластинками и обжарить на масле.

4. Яйца сварить в крутую.

5. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на масле до золотистого цвета. Для того, чтобы лук не подгорел необходимо его посолить.

6. Порезать курицу, яйца, листья салата и картофель.

7. Все хорошенько перемешать и заправить сметаной с горчицей.

8. Посолить и поперчить по вкусу.

Приятного аппетита!

Салат с брынзой и овощами

🔸 на 100грамм – 167.04 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.66/12.36/3.07 🔸

Ингредиенты:

Любые овощи 200 г

Нежирной брынзы или феты 150 г

Бальзамический уксус 1 ч.л

Оливковое масло 1 ч.л

Приготовление:

Любые свежие овощи порезать, смешать с нежирной брынзы или феты. Заправить бальзамическим уксусом и оливковым масла. Можно добавить отварное яйцо.

Приятного аппетита!

Легкий салат с сыром

🔸 на 100грамм – 180.39 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.66/17.19/4.68 🔸

Ингредиенты:

Авокадо

Сыр Моцарелла

Помидор

Соль, чеснок

Приготовление:

Все ингредиенты порезать мелкими кубиками, смешать, посолить, поперчить, можно добавить чайную ложку оливкового масла.

Приятного аппетита!

Салат с креветками и сыром

🔸 на 100грамм – 79.62 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.22/3.82/1.9 🔸

Ингредиенты:

Креветки – 200 гр.

Салат – 250 гр.

Помидоры черри – 10 шт.

Яйцо перепелиное – 10 шт.

Сок лимонный – 1 ч.л.

Сыр пармезан – 50 гр.

Горчица – 10 мл

Йогурт натуральный – 50 мл

Соль – по вкусу

Приготовление:

Нарезать помидоры черри и перепелиные яйца.

Салат порвать руками.

Сыр пармезан натереть на крупной терке.

Выложить на блюдо листья салата, вареные креветки, помидоры черри, яйца и посолить.

Йогурт смешать с лимонным соком и горчицей, немного посолить.

Добавить соус к салату.

Сверху выложить тертый сыр.

Приятного аппетита!

Салат Светофор

на 100грамм – 38.2 ккал Б/Ж/У – 2.03/1.94/3.47

Ингредиенты:

Шампиньоны – 3 крупных

Болгарский перец – 200г (зеленый, желтый и красный)

Огурец – 1/2 шт

Помидор «черри» – 5-6 шт

Листья салата

Лук репчатый – 1/2 шт

Оливковое масло

Лимонный сок

Соль, специи – по вкусу

Приготовление:

1) Овощи вымыть, обсушить

2) Шампиньоны очистить, сполоснуть, нарезать крупно и обжарить с луком. Можно отварить, но тогда без лука) Я обжаривала в небольшом количестве воды, на маленьком огне.

3) Огурец и перец нарезать крупными кусочками.

4) Салат порвать или нарезать, также крупно.

5) Смешать в салатнике шампиньоны, овощи и листья салата.

6) Посолить, поперчить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком, заправить оливковым маслом.

Полезный, вкусный и легкий салатик готов.

Приятного аппетита!

Салат с тунцом и кукурузой

🔸 на 100грамм – 75.59 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.95/1.74/8.35 🔸

Ингредиенты:

1 баночка консервированного тунца (в собственном соку)

5 перьев зелёного лука

небольшой пучок петрушки

1 баночка (320 г) консерв. кукурузы

1 красный сладкий перец

1 ст. л. дижонской горчицы (зернистая)

1 ст. л. сока лимона

1 ч. л. оливкового масла, соль, перец

Приготовление:

Перец порезать небольшими кубиками. Зелень измельчить. Тунец размять. Кукурузу лучше брать бондюэлевскую. Сладкая и вкусная. С кукурузы слить воду и все ингредиенты соединить. В отдельной посуде смешать все составляющие для соуса. И заправить им салат перед подачей.

Приятного аппетита!

Салат из чечевицы и авокадо

🔸 на 100грамм – 132.49 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.26/6.31/13.3 🔸

Ингредиенты:

1 стакан вареной зеленой чечевицы

1 спелый авокадо, нарезанный

1 стакан листьев шпината, нарезанных

1 лимон

1 ч.л. соли

1 ст.л. оливкового масла, по вкусу

4 ст.л. гранатовых зерен

2 мандарина, нарезанных

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в большой миске. Оставьте немного зерен граната и мандарины для гарнира.

2. Украсить зернами граната и мандаринами.

3. Подавать сразу же.

Приятного аппетита!

Салат из крабовых палочек и кукурузы

🔸 на 100грамм – 46.65 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.98/1.44/5.18 🔸

Ингредиенты:

Крабовые палочки 250 г

Кукуруза консервированая 1 баночка

Капуста пекинская 1 качан

Огурцы 3 шт

Укроп 1 пучок

Лук зеленый 1 пучок

Соль по вкусу

Сметана нежирная по вкусу

Яйцо куриное 3 шт

Приготовление:

Берем пекинскую капусту и шинкуем в салатник.

Огурцы, очищаем от кожуры и нарезаем тонкими пластинками. Добавляем в салатник.

Сюда же добавляем отварные яйца, очищенные и нарезанные кубиками. На друшлаг процеживаем кукурузу и добавляем в салатник.

Затем нарезаем кубиками крабовые палочки.

Мелко рубим зелень укропа и лука.

Добавляем сметану, тщательно перемешиваем. Подаем к столу

Приятного аппетита!

Капустный салат Коул Слоу

🔸 на 100грамм – 32.24 ккал 🔸 Б/Ж/У – 1.72/0.54/5.23 🔸

Ингредиенты:

Капуста – 1 кочан

Морковь – 1 шт.

Луковица – 1 шт.

Огурец – 2 шт.

Сметана нежирная – 4 ст. л.

Яблочный уксус – 1,5 ст. л.

Мед – 1 ч. л.

Горчица (неострая) – 2 ч. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

1. Подготовьте ингредиенты.

2. Смешайте все овощи в большой миске. Перемешайте.

3. Смешайте все ингредиенты для заправки. Слегка взбейте.

4. Добавьте заправку к салату и тщательно перемешайте. Перед употреблением оставьте на 15 минут в холодильнике.

Приятного аппетита!

Салат из курицы с огурцом и кукурузой

🔸 на 100грамм – 67.6 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.62/0.86/4.92 🔸

Ингредиенты:

2 куриных филе, около 250 г каждое

1 средний огурец

1 крупный стебель сельдерея

150 г консервированной сладкой кукурузы

1 кочан листового салата

соль и перец по вкусу

Для заправки:

1 маленькая красная луковица

4-5 веточек укропа

6 ст.л. натурального йогурта или сметаны 10%

соль по вкусу

Приготовление:

Готовим заправку. Мелко рубим лук и укроп. Кладем в плошку, добавляем йогурт или сметану, солим по вкусу и перемешиваем. Отставляем в сторону.

Каждое куриное филе разрезаем пополам вдоль, чтобы получились тонкие котлеты. Солим и перчим по вкусу. В сковороде на среднем огне разогреваем 1 ст.л. оливкового масла. Кладем филе и жарим по 2-3 минуты с каждой стороны. Снимаем со сковороды и отставляем в сторону.

Огурец разрезаем пополам вдоль, затем нарезаем тонкими ломтиками. Сельдерей также нарезаем тонкими ломтиками.

Остывшее куриное филе нарезаем на небольшие кусочки.

На блюдо кладем листья салата. Смешиваем курицу, кукурузу, огурец и сельдерей, солим по вкусу и выкладываем на салат. Поливаем заправкой и подаем.

Приятного аппетита!

Салат с брынзой и брокколи.

🔸 на 100грамм – 62.22 ккал 🔸 Б/Ж/У – 3.88/3.74/4.65 🔸

Ингредиенты:

Брокколи 500г

Брынза 50г

Сливки 100 мл

Петрушка 10г

Соль и перец молотый.

Приготовление:

Брокколи опустить в кипящую воду на 5 минут, остудить. Брынзу размять вилкой и соединить со сливками. Посолить и поперчить. Все ингредиенты смешать и украсить петрушкой.

Приятного аппетита!

Салат слоёный «Печёнкин»

🔸 на 100грамм – 61.79 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.33/2.53/3.54 🔸

Ингредиенты:

350 гр куриной печени

10 маринованных огурцов

5 вареных яиц

4 моркови

4 луковицы

200 гр натурального йогурта

Приготовление:

Сперва необходимо печень отварить, а затем натереть на крупной терке.

Куриная печень более мягкая, её можно порезать мелкой соломкой. Огурчики нарезать мелкими кубиками.

Морковь отварить и натереть на крупной терке.

Лук порезать мелкими кубиками и обжарить на сковороде смазанной каплей оливкового масла до золотистого цвета.

Яйца отварить, белки отделить от желтков, белки натереть на крупной терке.

Желтки оставить для украшения.

Укладывать слоями в прямоугольное или овальное блюдо с высокими бортиками в следующем порядке:

Печень 1/2 порции – промазать йогуртом

Лук жареный 1/2 порции

Огурчики маринованные 1/2 порции

Морковь – промазать йогуртом

Белки – промазать йогуртом

Оставшаяся печень, лук, огурчики и промазать густо йогуртом

Сверху посыпать желтком, тертым на мелкой терке.

Украсить каперсами, оливками, зеленью, йогуртом из кондитерского шприца.

Приятного аппетита!

Лёгкий салат с креветками

🔸 на 100грамм – 62.83 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.09/1.74/4.64 🔸

Ингредиенты:

200 г креветок

1 яблоко

2 помидора

100 г натурального йогурта

Оливковое масло

1 чайная ложка горчицы

Сок одного лимона

Приготовление:

Креветки отварите, дайте остыть, очистите и обильно

сбрызните лимонным соком. Яблоко и помидоры порежьте крупными кубиками, посолите, поперчите. Смешайте йогурт и горчицу, заправь салат.

Приятного аппетита!

Салат с курицей, ветчиной, опятами и ананасом

🔸 на 100грамм – 106.02 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.73/6.21/3.88 🔸

Ингредиенты:

Грудка куриная 200 г

Ананас консервированный 200 г

Ветчина 200 г

Опята маринованные 200 г

Перец болгарский 2 штуки

Сметана по вкусу

Соль, смесь перцев по вкусу

Приготовление:

1. Грудки отварить, остудить.

2. Все ингредиенты порезать кубиками, смешать.

3. Посолить, поперчить, заправить сметаной.

Приятного аппетита!

Салат с курицей и огурцами

🔸 на 100грамм – 96.78 ккал 🔸 Б/Ж/У – 16.95/2.38/1.9 🔸

Ингредиенты:

Куриная грудка 1 шт

Соус соевый 2 ч.л

Тертый сыр 50 г

Огурцы 2 шт

Сок лимонный 1 ч.л

Приготовление:

1. Грудку нужно отварить и порвать на волокна (можно нарезать).

2. Огурец лучше всего нарезать соломкой.

3. Добавить тертый сыр, заправить соевым соусом и лимонным соком и дать постоять 5–10 минут.

Приятного аппетита!

Закуски.
Лёгкая закуска – яйца, фаршированные шампиньонами

🔸 на 100грамм – 99.2 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.86/6.2/2.83 🔸

Ингредиенты:

Шампиньоны – 50 г

Лук репчатый – 40 г

Сметана 15% жирности– 10 г

Яйцо куриное– 100 г

Приготовление:

Сварить яйца, желтки смешать с тушеными шампиньонами с луком, перемолоть. посолить, поперчить, добавить сметану и начинить белки. По желанию можно сделать шапочки с помидорами.

Отличный перекус или закуска к праздничному столу готова!

Приятного аппетита!

Новогодняя закуска из яиц «СНЕГОВИК»

🔸 на 100грамм – 142.32 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.5/8.44/5.08 🔸

Ингредиенты:

● 6 небольших яиц(для головы), сваренных вкрутую

● Перец горошком

● 1 морковка

● 1 шпажка для барбекю

● сырые макароны

● петрушка

Приготовление:

Очистить яйца от скорлупы. Морковь почистить, отрезать

концы. Нарезать морковь, так что бы у вас

получилось по 6 круглых ломтиков с каждого конца, примерно ½ см толщиной. Отрезать верхнюю и нижнюю части яйца. Шпажкой делаем отверстие в яйцах и удаляем шпажку. Делаем то же самое с двумя

круглыми ломтиками моркови. Макаронину и морковные кружочки вставляем в два яйца. Отломать лишнюю часть макаронины, торчащие из моркови. Шпажкой делаем небольшие отверстия в яйцах для глаз, носа и кнопок. Вставляем перец в каждое отверстие и небольшой кусочек морковки для носа. И, наконец, вставляем веточку петрушки, на стороне для веника.

Приятного аппетита!

Праздничная закуска «КОЛОКОЛЬЧИКИ»

🔸 на 100грамм – 159.31 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.02/11.89/3.29 🔸

Ингредиенты:

- 100 гр. ветчины,
- 50 гр. сыра нежирного,
- 1-2 морковки,
- зубчик чеснока,
- сметана.

Приготовление:

Ветчину порежьте тонкими пластинами. Из каждой пластинки сверните кулечек– колокольчик и заколите его шпажкой (я использовала зубочистки). Натрите на мелкой терке сырую морковь, сыр и чеснок. Все перемешайте и заправьте сметаной. Наполните этим салатом колокольчики. В середину колокольчика по желанию можно положить кусочек оливки или капельку кетчупа, что больше вам нравится.

Приятного аппетита!

Тарталетки с крабовым мясом и маслинами

🔸 на 100грамм – 130.62 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6/7.04/6.46 🔸

Ингредиенты:

- Мясо краба 250 г
- Маслины без косточек 250 г
- Сметана 3 столовые ложки

● Сыр 50 г

● Зелень по вкусу

Приготовление:

Измельчите в блендере крабовое мясо, а потом маслины. Перемешайте тщательно и заправьте сметаной (если вы используете палочки, и замороженные, а не охлажденные, будет суховато, добавьте немного сока от

маслин). Наполните тарталетки массой. Украсьте сверху тертым сыром и зеленью.

Приятного аппетита!

Кальмары фаршированные

на 100грамм – 118.37 ккал Б/Ж/У – 13.34/6.76/1.21

Ингредиенты:

● 4 тушки кальмара, предварительно очищенных

● 6 средних яиц

● 300 г шампиньонов

● небольшой пучок укропа

● 150 г нежирного сыра

● соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Грибы нарезаем пластинками, укроп мелко рубим, сыр трем на терке. В сковороде на среднем огне разогреваем 2 ст.л. оливкового масла. Кладем грибы и жарим, помешивая, до мягкости, около 5 минут.

Разбиваем яйца в сковороду к грибам, добавляем соль и перец. Жарим, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3х минут. Добавляем нарубленную зелень и сыр, перемешиваем. Фаршируем яично-грибной смесью тушки кальмаров. Закалываем зубочистками.Смазываем кальмаров оливковым маслом, кладем в форму и отправляем в разогретую до 200 градусов духовку. Запекаем около 20 минут.

Подаем горячими или охлаждаем, нарезаем ломтиками и подаем как закуску.

Приятного аппетита!

Праздничные канапе с ветчиной

на 100грамм – 134.03 ккал Б/Ж/У – 6.44/9.98/4.82

Ингредиенты:

- Багет,
- Сливочный сыр,
- листья салата,
- помидоры черри – 400 гр.,
- ветчина – 300 гр.

Приготовление:

Багет нарезать ломтиками и намазать сливочным сыром. Выложить на каждый кусочек хлеба по листу салата. Помидоры черри разрезать пополам. Фигурно нанизать на зубочистки тонкие ломтики ветчины, вложив вовнутрь несколько веточек зелени. Украсить канапе половинкой помидора черри.

Приятного аппетита!

Закуска из крабовых палочек.

🔸 на 100грамм – 151.12 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.23/5.43/15.86 🔸

Ингредиенты:

200 г крабовых палочек(краб.мясо)

150 г плавленного сыра «Дружба».

2 отварных яйца.

2 зубчика ченока.

Приготовление:

Предварительно плавленный сыр охладить (лучше положить в морозилку на некоторое время), чтобы можно было натереть на крупной терке. Крабовых палочек так же натереть на крупной терке. Натертые сыр и крабовые палочек смешать, добавить мелко порубленные яйца и два зубчика чеснока, предварительно натертые на мелкой терке.Добавить совсем немного майонеза. Сформировать небольшие шарики, обвалять в предварительно натертой крабовой стружке. Поставить в холодильник

Приятного аппетита!

Закуска из красной рыбы и творога

🔸 на 100грамм – 113.5 ккал 🔸 Б/Ж/У – 15.18/5.28/1.2 🔸

Ингредиенты:

красная рыба (нарезка или вакуумированная)

мягкий творог

огурец

Приготовление:

Для начинки мелко нарезаем рыбу и смешиваем с творогом в блендере.

Готовим тонко нарезанные ломтики рыбы и укладываем их на доску. Если ломтики небольшие – можно уложить их внахлест по два – три. Далее ровным слоем раскладываем на ломтики рыбы начинку.

Следующая незатейливая операция – свернуть рулетики. Если есть время и терпение – хорошо бы их остудить в морозилке настолько, чтобы творог начал затвердевать. Это поможет их нарезать красивыми аккуратными кружочками толщиной в 5 – 6 миллиметров. Симпатичнее закуска из красной рыбы будет выглядеть, если рулеты делать не очень толстыми, по 2 – 3 сантиметра в диаметре, а резать будете очень острым ножом.

Готовые нарезанные рулеты можно выложить на ломтики огурца и подать к столу.

Приятного аппетита!

Творожная закуска

🔸 на 100грамм – 143.82 ккал 🔸 Б/Ж/У – 14.05/7.93/3.48 🔸

Ингредиенты:

Творог – 250 Грамм

Сметана – 1 Ст. ложка

Чеснок – 2-3 Зубчиков

Укроп – 1-2 Ст. ложек

Соль – 1 Щепотка

Перец – 1 Щепотка

Приготовление:

1. Рецепт приготовления творога с укропом и чесноком очень простой. Лучше выбирать нежирный творог, до 5% жирности. Количество чеснока зависит от ваших вкусовых пристрастий. Кроме укропа также можно использовать петрушку или другую свежую зелень.

2. Творог переложить в глубокую миску и посолить. Размять вилкой так, чтобы не было крупных кусочков. Чеснок натереть на терке или выдавить через пресс. Укроп вымыть и просушить. Удалить стебли и мелко нарезать.

3. Тщательно вымешать до образования однородной консистенции. Поперчить по вкусу. Если творог выходить немного сухим, то добавить сметану (нужно быть крайне острожным, чтобы закуска не поплыла от большого количества сметаны).

4. Собственно все, творог с укропом и чесноком в домашних условиях готов. Его можно подавать прямо в пиале с ломтиками хлеба. Можно сформировать из нее шарики и подавать на листьях салата.

5. Предлагаю вам еще один вариант подачи этого блюда. Для него вам необходим тонкий лаваш. На край листа выложить 1-2 столовые ложки творога.

6. Аккуратно завернуть лаваш, образовав трубочки с начинкой. Закуска готова и может быть подана к столу.

Приятного аппетита!

Кальмары фаршированные на закуску

на 100грамм – 121.19 ккал Б/Ж/У – 13.48/7.12/0.71

Ингредиенты:

4 тушки кальмара, предварительно очищенных

5 средних яиц

300 г шампиньонов

небольшой пучок укропа

150 г полутвердого сыра

1 ст.л. оливкового масла

соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Грибы нарезать пластинками, укроп мелко порубить, сыр натереть на терке.

В сковороде на среднем огне разогреть масло.

Положить грибы и жарить, помешивая, до мягкости, около 5

минут.

Разбить яйца в сковороду к грибам, добавить соль и перец.

Жарить, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3 минут.

Добавить нарубленную зелень и сыр, перемешать.

Нафаршировать яично-грибной смесью тушки кальмаров.

Заколоть зубочистками.

Смазать кальмаров оливковым маслом, положить в форму и отправить в разогретую до 200 градусов духовку.

Запекать около 20 минут.

Охладить, нарезать ломтиками и подавать как закуску.
Приятного аппетита!

Рыбная закуска

на 100грамм – 161.83 ккал Б/Ж/У – 14.38/10.56/1.32

Ингредиенты:

Слабосоленый лосось – 400г

Сливочный сыр – 200г

Яйца куриные – 3шт

Чеснок – 2 зубчика

Зеленый лук

Соль и перец

Приготовление:

Ставим варится яйца. Тем временем нарезаем лосось на тоненькие равномерные ломтики.

Берем форму для кексов и выстилаем дно каждого «кекса» пищевой пленкой. Это нужно для того, что бы было удобно извлекать готовую закуску из формочек.

Укладываем на дно каждой формочки кусочек рыбы, что бы ее края выступали наружу.

Теперь делаем начинку.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарезаем. Можно использовать блендер.

Так же поступаем с чесноком и перьями зеленого лука. Чем мельче, тем лучше.

Смешиваем все это со сливочным сыром, солим и перчим по вкусу.

Далее выкладываем начинку в каждую формочку и закрываем выступающими концами рыбы как конверт. Пленку тоже завернуть.

Начинка должна немного выступать из формы.

Когда все готово, нужно «кексы» чем то придавить, что бы начинка утрамбовалась.

Например положить сверху кухонную дощечку и поставить банку с водой.

Всю эту конструкцию помещаем в холодильник на несколько часов.

Доставать закуску аккуратно потянув за края пищевой пленки.

Приятного аппетита!

Творожная закуска

🔸на 100грамм – 101.05 ккал🔸Б/Ж/У – 12.88/3.86/3.71🔸

Ингредиенты:

Творог нежирный – 500 г

Сметана – 200 мл

Соль – по вкусу

Свежий укроп – по вкусу

Черный молотый перец – по вкусу

Чеснок – несколько зубчиков

Приготовление:

1. Выкладываем творог в глубокую миску и разминаем вилочкой до однородной консистенции. Можно воспользоваться блендером, тогда продукт превратится в массу. Мне захотелось, чтобы встречались кусочки творога, поэтому я не стала его взбивать.

2. Затем острым ножом измельчаем укроп. Вы можете добавить любую другую зелень по вкусу (базилик, тимьян и подобные). Она должна быть свежая, сухая тут не к месту.

3. Перемешиваем творог с укропом, молотым перцем и солью.

4. Затем кладем к ним сметану.

5. Смешиваем ингредиенты. Очищаем чеснок от шелухи и измельчаем ножом или с помощью чеснокодавилки.

6. Кладем его в миску и перемешиваем с творогом. По желанию, можно добавить измельченный соленый огурец. Закуска готова!

Приятного аппетита!

Шляпки шампиньонов, фаршированные овсянкой

🔸на 100грамм – 60.78 ккал🔸Б/Ж/У – 4.61/1.47/8.46🔸

Ингредиенты:

● крупные шампиньоны 5 шт.

● свежий рубленый укроп 1 ст. л.

● красный сладкий перец 1 шт.

● овсяные хлопья 40 г

● соль, перец

Приготовление:

Разогреть духовку до 190 *С.

Смешать овсяные хлопья, укроп, приправить солью и перцем.

Нарезать ножки грибов.

Обжарить ножки грибов и красный перец, мелко нарезанный, на среднем огне до мягкости на сковороде, смазанной каплей масла.

Ввести в овсяную массу.

Наполнить начинкой шляпки грибов.

Запекать в духовке 15 минут, чтобы шляпки стали мягкими.

Приятного аппетита!

Закуска из баклажанов

🔸 на 100грамм – 64.49 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.72/1/4.28 🔸

Ингредиенты:

Баклажан – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Нежирный творог – 250 г

Чеснок – 1-2 зубчика

Укроп или другая зелень – по вкусу

Приготовление:

1.Баклажан вымойте, нарежьте кружочками, смажьте их оливковым маслом и отправьте запекаться в духовку (до потемнения).

2.Дайте баклажанам остыть, а в это время приготовьте творожный крем, для чего добавьте в творог нарезанную зелень и чеснок, и немного посолите.

3.Помидор нарежьте кружочками. Затем выложите стопкой: баклажан-творожный крем-помидор.

Приятного аппетита!

Куриные рулетики с черносливом

🔸на 100грамм – 130.99 ккал🔸Б/Ж/У – 22.3/2.83/4.33🔸

Ингредиенты:

Куриная грудка 250 г

Чернослив 20 г

Сыр Ольтермани 20 г

Соль, перец, специи – по вкусу

Приготовление:

Посолить, поперчить по вкусу. Потереть сыр на крупной тёрке, уложить чернослив. Свернуть рулет. Завернуть его плотно в фольгу. Положить на противень, налить немного воды и отправить в разогретую духовку. Запекать около 30 минут на среднем огне. Остудить и нарезать.

Приятного аппетита!

Закуска из индейки с рыбным соусом

🔸 на 100грамм – 82.62 ккал 🔸 Б/Ж/У – 15.68/1.3/0.98 🔸

Ингредиенты:

Индейка 800 г

Морковь 1 штука

Лук репчатый 1 головка

Сельдерей 1 штука

Лавровый лист 1 штука

Тунец консервированный в масле 400 г

Каперсы 20 г

Белое сухое вино 100 мл

Анчоусы 4 штуки

Уксус винный 20 г

Сметана 5 чайных ложек

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Морковь и сельдерей нарезать и довести до кипения в большом количестве воды с солью, уксусом и лавровым листом. Отварить в этом бульоне индейку.

2. Нарезать филе индейки очень тонкими ломтиками и подавать с соусом.

3. Для приготовления соуса измельчить в блендере тунца с анчоусами и каперсами. Полученную массу перемешать с вином и сметаной.

Приятного аппетита!

Овощная закуска из огурца

🔸 на 100грамм – 46.11 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.78/2.94/2.25 🔸

Ингредиенты:

Огурец – 2 Штуки

Тонко нарезанная ветчина – 40 Грамм

Сваренное вкрутую яйцо – 1 Штука

Помидор – 1 Штука

Сметана – – По вкусу

Соль, перец – – По вкусу

Листья салата – 4 Штуки

Приготовление:

Подготовим все необходимые ингредиенты.

Огурцы разрезаем вдоль пополам.

Удаляем внутренность огурца.

Лодочку солим.

Укладываем в лодочку салатный лист.

Соломкой нарезаем ветчину.

Нарезаем яйцо.

Затем нарезаем помидоры.

Складываем в лодочку на лист салата ветчину, яйцо и помидоры.

Делаем это как можно аккуратней.

Смазываем небольшим количеством сметаны, кладем сверху веточку укропа и подаем к столу.

Приятного аппетита!

Закуска из курицы в листьях салата

🔸 на 100грамм – 95.06 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.68/3.97/6.46 🔸

Ингредиенты:

Грудка куриная 1 штука

Масло оливковое 3 столовые ложки

Сок лайма 3 столовые ложки

Соус соевый 3 столовые ложки

Сахарозаменитель по вкусу

Уксус винный белый 2 столовые ложки

Лук репчатый 1 головка

Редис 8 штук

Салат айсберг 1 штука

Манго 1 штука

Арахис ⅓ стакана

Мята 1 пучок

Приготовление:

1. Смешайте ингредиенты для соуса: масло, соевый соус, сок лайма, сахарозаменитель. Добавьте тонко порезанный редис, лук и манго.

2. Предварительно запеченную куриную грудку нарежьте крупными кубиками и разберите на волокна. Перемешайте курицу с соусом.

3. Выложите смесь на листья салата айсберг. Посыпьте листиками мяты и соленым арахисом.

Приятного аппетита!

Роллы из огурца с начинкой

🔸 на 100грамм – 95.87 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.99/5.65/2.13 🔸

Ингредиенты:

свежий огурец (крупный) – 1 шт.

креветки – 100 г

яйцо – 1 шт.

творожный сыр – 2-3 ст. л.

сливки – 2-3 ст. л.

пучок петрушки

листья салата

соль, перец (по вкусу)

Приготовление:

1. В подсоленной воде отварите креветки, доведите их до кипения и сразу выньте из воды. Когда креветки остынут, очистите их от панцирей и мелко порубите.

2. Сварите вкрутую яйца. Очистите и нарежьте кубиками.

3. Измельчите петрушку.

4. В творожный сыр добавьте сливки, креветки, яйцо, зелень, соль и перец (по вкусу) и все тщательно перемешайте.

5. Огурец нарежьте тонкими полосками с помощью овощечистки. Каждую полоску сверните в рулетик и заполните приготовленным фаршем. Рулетики можно сколоть шпажкой или зубочисткой.

6. Выложите на тарелку листья салата и огуречные роллы.

Эту закуску лучше подавать в охлажденном виде.

Приятного аппетита!

Рыбная закуска с творогом и авокадо

🔸 на 100грамм – 166.11 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.98/11.14/3.38 🔸

Ингредиенты:

500 г копченого лосося

2 спелых авокадо

675 г творога

2-3 чайных ложки васаби

сок половины лимона

пучок шпината

соль и перец

кунжут

Приготовление:

Спелый авокадо смешайте с творогом. Добавьте васаби, посолите и поперчите.

Выложите нарезанный лосось на коврик (в оригинале 2 ролла), застеленный пищевой пленкой. Поверх выложите листья шпината, намажьте творожную массу. Скрутите ролл и положите в таком виде в холодильник на пару часов до подачи. Перед подачей нарежьте на маленькие роллы и присыпьте кунжутом.

Приятного аппетита!

Творожная закуска с зеленью

🔸 на 100грамм – 134.08 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.26/7.34/6.58 🔸 .

Ингредиенты:

Творог 500 г

Сметана 1 стакан

Салат зеленый 100 г

Зеленый лук 50 г

Сахарозаменитель по вкусу

Приготовление:

Листики зеленого салата очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла. Обсушить зелень чистым полотенцем и мелко нарезать.

Творог посолить, посыпать сахарозаменителем, перемешать и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито.

Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки.

Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

Вместо салата творог можно смешать с мелко нарезанным укропом, рубленой зеленью петрушки или с молодыми листиками редиски.

Приятного аппетита!

Творожная закуска

🔸 на 100грамм – 118.75 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.5/6.1/1.75 🔸

Ингредиенты:

200 г творога

100 г подкопченного лосося

1 небольшой огурец

Приготовление:

Творог размять вилкой, рыбу и огурец мелко нарезать, всё перемешать – готово!)

Творог можно взять любой, который нравится. Крем чиз тоже можно, но с творогом менее калорийно)

Рыбу лучше всего подкопченную, но и со слабосоленой совсем неплохо. Можно разнообразить и добавить укроп, зеленый лук.

Не лишним будет лимонный сок и измельченная цедра (только желтая часть). Если творог немного суховат, то можно добавить натуральный йогурт или сметану

Приятного аппетита!

Творожная закуска

🔸 на 100грамм – 130.69 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.9/6.6/4.55 🔸

Ингредиенты:

1)Творог 0% 180 гр.,

2)Чеснок 15 гр.,

3)Соль – по вкусу

4)Сладкая паприка пол сайной ложки

5)Укроп 50 гр.,

Приготовление:

Творог хорошо размять вилкой, чтобы он стал однородным. Чеснок пропустить через пресс, добавить к творогу. Приправить творог паприкой и солью по вкусу.

Укроп промыть, обсушить на салфетке и мелко порезать. Рассыпать измельченный укроп на разделочной доске или большой плоской тарелке.

Отделить от общей творожной массы чайную ложку творога и сформовать из него шарик. Затем переложить шарик на доску с укропом и обвалять его в укропе, чтобы шарик стал равномерно зеленым. Творожные шарики разложить на тарелке, в каждый воткнуть по зубочистке. Перед подачей на стол лучше подержать их в холодильнике.

Приятного аппетита!

Закуска из авокадо с яйцом

🔸 на 100грамм – 109.28 ккал 🔸 Б/Ж/У – 4.1/8.56/4.38 🔸

Ингредиенты:

Яйца – 8 шт.

Помидоры – 8 шт.

Авокадо – 2 шт.

Сметана– 4 ст. л.

Винный уксус – 3 ч. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Чеснок (2 зубчика) – 10 гр.

Перец (по вкусу) – 5 гр.

Приготовление:

Сварить яйца вкрутую, очистить, разрезать на 2 половины и закинуть в миксер.

Авокадо очистить от кожи и вынуть косточку из сердцевины. Разрезать на кусочки и закинуть в миксер к яйцам. Чем мягче авокадо, тем лучше.

Выдавить чеснок на чесночнице и хорошо перемешать со сметаной, солью и перцем.

Влить винный уксус (или обычный) в общую смесь.

Довести до нужной кондиции (с комочками или без) в миксере.

Получившуюся массу нанести на половину помидора. Можно украсить нарезанным луком.

Приятного аппетита!

Холодная закуска из копченого лосося с творожным сыром

на 100грамм – 121.27 ккал Б/Ж/У – 12.88/6.4/2.31

Ингредиенты:

Лосось копченый 400 г

Сельдерей 1 штука

Укроп 1 столовая ложка

Сливки 150 мл

Цедра лимонная 1 чайная ложка

Сок лимонный 1 столовая ложка

Перец черный молотый по вкусу

Соль по вкусу

Хрен 2 столовые ложки

Сыр творожный 150 г

Творог 250 г

Желатин 10 г

Приготовление:

1. Замочить желатин в холодной воде.

2. Творожный сыр смешать с творогом и хреном. Приправить солью, перцем, лимонным соком и цедрой.

3. Сельдерей нашинковать.

4. Взбить сливки.

5. Желатин распустить в сотейнике на слабом гоне, смешать с 2 столовыми ложками сырно-творожной массы и подмешать к основной массе. Ввести взбитые сливки.

6. 1/3 лосося нарезать маленькими кубиками и смешать с сырно-творожной массой. Добавить укроп и сельдерей.

7. Выстелить форму пленкой, затем кусочками лосося так, чтобы они выступали за края емкости. Начинку выложить, разровнять и накрыть свешивающимися ломтиками рыбы.

8. Поставить на ночь в холодильник.

Приятного аппетита!

Закуска из подкопченной форели и творога на ржаных хлебцах

на 100грамм – 179.3 ккал Б/Ж/У – 12.26/1.89/27.11

Ингредиенты:

Форель слабосоленая подкопченная 200 г

Творог мягкий 150 г

Чеснок сушеный молотый 0,2 чайной ложки

Перец черный молотый по вкусу

Соль по вкусу

Петрушка сушеная ½ чайной ложки

Огурцы 1 штука

Ржаные хлебцы Fazer 6 штук

Приготовление:

1. Форель снять с кожи, освободить от костей и порезать кубиком 5х5 мм.

2. Огурец очистить от кожуры и так же нарезать кубиком.

3. В миске соединить форель, огурец, творог, чеснок , петрушку, черный перец. Перемешать. Попробовать на соль и, если надо, подсолить.

4. Каждый хлебец разломать на три части. Выложить на него рыбно-творожную массу. В качестве украшения, можно присыпать сверху мелко-мелко порубленным зеленым луком.

Приятного аппетита!

Закуска из креветок и маринованных огурцов

на 100грамм – 94.24 ккал Б/Ж/У – 12.91/3.93/1.45

Ингредиенты:

Креветки очищенные 200 г

Огурцы маринованные 100 г

Йогурт 90 г

Яйцо куриное 3 штуки

Приготовление:

1. Креветки отварить в течении 3 минут.

2. Отварить яйцо.

3. Соломкой нарезать маринованные огурчики.

4. На дно креманки положить отварные очищенные креветки.

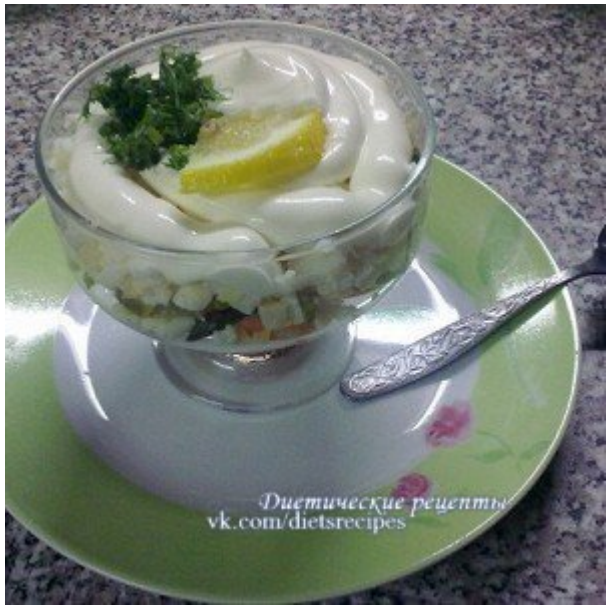
5. На креветки – порезанные маринованные огурчики.

6. Следующий слой – потертое на мелкой терке яйцо.

7. Сверху полить йогуртом.

8. Украсить лимоном и листочком петрушки, либо мяты.

Приятного аппетита!



Легкая закуска с креветками

🔸на 100грамм – 130.86 ккал🔸Б/Ж/У – 16.48/5.94/2.89🔸

Ингредиенты:

креветки королевские 10 шт.

сыр мягкий 1 шт.

зелень 1 пучок

помидоры 2 шт.

васаби 30 г

Приготовление:

Креветки залить кипятком и выдержать 3 минуты. Воду слить. Креветки остудить и почистить.

Помидоры порезать на кольца толщиной примерно 6 мм. Подготовить васаби и , по желанию, гуакамоле. Мне хотелось ощутить в закуске остринку, поэтому приправа васаби пришлась очень кстати.

Помидоры порезать на кольца толщиной примерно 6 мм. Подготовить васаби и , по желанию, гуакамоле. Мне хотелось ощутить в закуске остринку, поэтому приправа васаби пришлась очень кстати.

Из кондитерского шприца с фигурной насадкой на дольку помидора нанести мягкий сыр с укропом, сбоку чайной ложечкой выложить васаби и гуакамоле. Сверху поставить креветку и веточку укропа.

Приятного аппетита!

Из кондитерского шприца с фигурной насадкой на дольку помидора нанести мягкий сыр с укропом, сбоку чайной ложечкой выложить васаби и гуакамоле. Сверху поставить креветку и веточку укропа.

Приятного аппетита!

Закуска из ананаса с яйцами и карри

🔸 на 100грамм – 98.35 ккал 🔸 Б/Ж/У – 3.82/5.46/7.78 🔸

Ингредиенты:

Яйцо куриное 2 штуки

Ананас ¼ штуки

Лук красный ½ головки

Йогурт натуральный 3 столовые ложки

Карри ½ чайной ложки

Масло оливковое 1 чайная ложка

Соль морская щепотка

Орехи ½ столовой ложки

Приготовление:

1. Отварить яйца в течение 7 минут. Предварительно подготовить глубокую миску или кастрюлю с ледяной водой. Когда 7 минут пройдет, положить яйца в ледяную воду на несколько минут.

2. На оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук. Добавить кубики ананаса (размером 1 см). Обжарить до золотистого цвета.

3. Приготовить соус карри: смешать в небольшой посуде йогурт, порошок карри и соль.

4. Яйца превратить в кубики, по размеру, как ананас. Добавить яйца в смесь ананаса с луком, стараясь не превратить все в кашу, аккуратно перемешать. Ингредиенты должны быть видны в салате.

5. Добавить 2/3 соуса в смесь.

6. Выложить на салатные листья, полить остатками соуса и посыпать измельченными орехами.

Приятного аппетита!

Закуска «Яйца фаршированные»

🔸 на 100грамм – 118.45 ккал 🔸 Б/Ж/У – 14.6/5.77/1.49 🔸

Ингредиенты:

– Яйца 6 шт.

– Тунец в собственном соку 1 банка

– Лук репчатый 1/2 шт.

– Морковь тертая 25 гр

– Петрушка для украшения

– Сок лимона 1 ст.л.

– Для украшения консервированная кукуруза

Приготовление:

– Сварите вкрутую яйца.

– Слейте жидкости из консервированного тунца.

– Лук и морковь натрите на мелкой терке, мелко нарежьте петрушку.

– Смешайте натертый лук, морковь, тунец, свежевыжатый лимонный сок и петрушку.

– Яйца очистите и разрежьте пополам, выньте желтки и начините половинки яичных белков смесью с тунцом.

– Перед подачей украсьте фаршированные яйца кукурузой и зеленью.

Приятного аппетита!

Закуска из тунца

🔸 на 100грамм – 121.18 ккал 🔸 Б/Ж/У – 16.48/5.48/1 🔸

Ингредиенты:

3 яйца

200 гр. тунца в собственном соку

2 ст.л. сметаны

1.ч.л. горчицы

1.ч.л. лимон.сока

соль

перец

Приготовление:

1. Яйца отварить, почистить.

2. Все ингредиенты смешать блендером.

Приятного аппетита!

Сырная закуска с помидорами

🔸 на 100грамм – 98.32 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.64/7.98/3.06 🔸

Ингредиенты:

томатный сок – 200 мл

сыр моццарелла-лайт – 250 г

чеснок – 3 зубчика

соль – по вкусу

помидор – 3 шт.

базилик и кинза – по 2 веточки

желатин – 10 г

Приготовление:

Замочить желатин в томатном соке и оставить на 20 мин. Помидоры и зелень вымыть. Чеснок очистить. Сыр нарезать ломтиками, помидоры – кольцами, зелень и чеснок измельчить.

Нагревать, помешивая, томатный сок, пока весь желатин не растворится. Формочки застелить пленкой, оставив длинные края. Обмакивать кружки помидоров в сок с желатином и класть на дно форм. Посыпать солью, перцем, чесноком и зеленью. Сверху выложить слой из кусочков сыра, также окуная их в томатный сок. Приправить и посыпать зеленью.

Повторить слои несколько раз. Оставшийся сок влить в формы, закрыть пленкой и убрать в холодильник на 3 ч. Перед подачей пленку снять.

Приятного аппетита!

Летняя закуска из лаваша и жаренной курочки.

на 100грамм – 137.92 ккал Б/Ж/У – 10.89/1.7/19.36

Ингредиенты:

Лаваш тонкий – 3 шт.

Куриная грудка – 1 шт.

или куриное филе – 1 шт.

Салат зеленый – 100 г

помидорки черри

огурец 1 шт

Йогурт или сметана – 3 ст. ложки

Кетчуп – 1 ст. ложка

Масло сливочное – 10 г

Соль – по вкусу

Перец – по вкусу

Приготовление:

Разделываем грудку, режем на мелкие кусочки, обжариваем в сковороде, добавляем специи по вкусу. Нарезаем наши свежие овощи и заправляем йогуртом или сметаной. На лаваш выкладываем кусочки жаренной курочки, смазываем кетчупом а сверху кладем 1-2 ложки салата из овощей. Сворачиваем все конвертиками!

Приятного аппетита!

Ананасовая закуска

🔸 на 100грамм – 87.63 ккал 🔸 Б/Ж/У – 5.45/3.26/9.02 🔸

Ингредиенты:

1) Ананасы консервированные 500 гр.,

2) Сыр 17% 100 гр.,

3) Яйцо 100 гр.,

4) Крабовые палочки 100 гр.,

5) Салат 100 гр.,

6) Йогурт 0% 30 мл.,

Приготовление:

Достать кольца ананасов из баночки, выложить их на блюдо. Дальше отрывать от листьев салата кусочки и класть поверх ананаса. Для начинки соединить нарезанные крупными кубиками варёные яйца, сыр и крабовые палочки. Заправить йогуртом, выложить начинку на ананасы.

Приятного аппетита!

Холодная закуска

🔸 на 100грамм – 99.94 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.43/5.48/1.71 🔸

Ингредиенты:

1) Яйцо 200 гр.,

2) Огурец 200 гр.,

3) Горбуша 180 гр.,

4) Йогурт 50 мл.,

5) Соль, зелень – по вкусу

Приготовление:

Яйца отварить до готовности, очистить и меленько порезать. Добавить йогурт, перемешать. Свежие огурцы вымыть, натереть их на тёрке. Выкладывать слоями: слой огурцов, на них выложить яйца, а сверху кусочки горбуши. Украсить зеленью по желанию.

Приятного аппетита!

Закуска из черного хлеба с сельдью

на 100грамм – 106.44 ккал Б/Ж/У – 4.77/2.22/17.88

Ингредиенты:

Черный хлеб – 4 Ломтика

Сыр плавленый – 4 Ломтика

Укроп – – По вкусу

Картошка вареная (мелкая) – 8 Штук

Болгарский красный перец – 1/4 Штуки

Сельдь (филе) – 100 Грамм

Приготовление:

Черный хлеб нарезаем ломтями, на каждый из них кладем ломтик сыра.

Каждый ломоть разрезаем пополам по диагонали, присыпаем укропом.

Выкладываем на край каждого бутерброда кусочек сельди.

На шпажку надеваем малюсенькую отваренную картофелину и небольшой кусочек болгарского перца. Этой же шпажкой закрепляем бутерброд.

Приятного аппетита!

Закуска из пекинской капусты

🔸 на 100грамм – 175.11 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.41/11.84/6.44 🔸

Ингредиенты:

– Пекинская капуста – 1 кочан

– Сладкие перцы – 3-4 шт. (разноцветные)

– Плавленый сливочный сырок – 2 шт.

– Брынза – 200 г

– Сметана – 2 ст.л.

– Маслины без косточек – 1 банка

– Чеснок – 2-3 зубчика

Приготовление:

Натираем сливочный сыр и брынзу на тёрке. Измельчаем чеснок. Смешиваем сыры с чесноком и добавляем сметану.

Перцы режем небольшими кубиками, а оливки – кружочками. Добавляем в сырную массу и перемешиваем.

Капусту разрезаем вдоль на две половинки. Осторожно промазываем каждый листик обеих половинок тонким слоем начинки. Две половинки капусты соединяем нитью в одно целое, и хорошенько заматываем в пищевую плёнку.

Туго замотанный кочан отправляем в холодильник минимум на 2 часа.

Перед подачей на стол нарезаем закуску на порционные кусочки. Можно сбрызнуть соком лимона.

Приятного аппетита!

Закуска из семги в рюмках

🔸 на 100грамм – 114.12 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.83/6.74/2.08 🔸

Ингредиенты:

Копченый лосось – 4 Ломтика

Сметана – 4 Ст. ложки

Творог – 5-6 Ст. ложек

Лук-резанец, пучок – 1 Штука

Лимон или лайм – 1 Штука

Перец черный свежемолотый – По вкусу

Приготовление:

1. Семгу измельчите.

2. Лук промойте, просушите и также мелко нарежьте.

3. В отдельной мисочке смешайте творог (или сыр рикотта), сметану, добавьте пару капель лимонного сока или сока лайма. Сюда же добавьте свежемолотый черный перец, немного измельченного лука и, если желаете, измельченный укроп. Перемешайте.

4. В соус добавьте немного приготовленной семги, перемешайте.

5. В рюмочки выложите слой из нарезанной семги, в центре – соус из сметаны и творога, затем – снова семга.

6. Охладите закуску в холодильнике и подавайте.

Закуска из семги в рюмках готова!

Украсьте нарезанным луком и кружочком лимона и подавайте.

Приятного аппетита!

Зеленая закуска

🔸 на 100грамм – 74.8 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.36/5.74/3.61 🔸

Ингредиенты:

500 гр. свежего шпината

50 гр. оливкового масла

150 гр. лука

чеснок 3 зубчика

соль по вкусу

200 гр. кинзы

Приготовление:

1. Шпинат хорошо промыть и сварить до готовности и остудить, выжать.

2. Лук порезанный жарим в масле и добавляем выжатый шпинат и жарим еще 5-7мин.

3. В конце выдавить чеснок через пресс и соль с нарезанной кинзой

Приятного аппетита!

Закуска из кальмаров «Жгучие стаканчики»

🔸 на 100грамм – 121.33 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.57/3.38/14.51 🔸

Ингредиенты:

Кальмар – 4 шт.

Рис – 1/2 ст.

Яблоко – 1 шт.

Лимон – 1 шт.

Сыр творожный – 80 гр.

Перец чили – 3 шт.

Чеснок – 4 зуб.

Паприка сладкая – 4-5 ст.л.

Соль – по вкусу

Укроп – по вкусу

Приготовление:

Кальмары почистить и отварить. Отрезать «ушки» и «носик» и волнистый нижний край. Ровную тушку зрительно разделить на две-три части и порезать. Остальное нашинковать кубиком.

Рис отварить и откинуть на сито.

С лимона снять цедру, выдавить из половины сок. Яблоко разрезать на четверти, удалить сердцевину, мякоть нашинковать мелким кубиком. Стручок чили порезать тонкими слайсами наискосок. Чеснок натереть на средней терке.

В рабочей чаше смешать рис, кальмары, яблоко, чеснок, чили (часть оставить для декора) и творожный сыр. Добавить цедру и лимонный сок. Посолить. Начинить этой кашей «стаканчики».

На сухую плоскую тарелку насыпать молотую паприку и как бы припудрить бледность кальмаров и обвалять в перце бока каждого «стаканчика». Уложить на блюдо, украсить слайсами чили и укропом. Закуска из кальмаров «Жгучие стаканчики» готова

Приятного аппетита!

Закуска из маринованных баклажанов и перцев-гриль.

🔸 на 100грамм – 28.81 ккал 🔸 Б/Ж/У – 1.12/0.7/4.46 🔸

Ингредиенты:

Баклажаны – 1 кг.,

Перец болгарский (красный, желтый) – 1 кг.,

Укроп – небольшой пучок,

Петрушка – небольшой пучок,

Чеснок – 1 головка

Маринад:

Вода – 350 мл.,

Соль крупная – 1 ст.л.,

Уксусная эссенция 70% – 1 ч.л.

Оливковое масло по вкусу

Приготовление:

1. Перцы почистить, промыть, обсушить, разрезать на 4 части – если крупные, если мелкие – на 2 части.

Положить их на противень, запечь в духовке при 180-200 гр. до румяной корочки.

Баклажаны помыть, обсушить, нарезать кольцами, шириной 1-1,5 см., обжарить на гриле без масла, либо на сухой сковороде.

Зелень и чеснок мелко нарубить.

2. В удобную широкую эмалированную кастрюльку (или пластиковый контейнер) сложить овощи слоями: баклажаны-зелень-перцы-зелень и т.д.

3. Овощи залить готовым охлаждённым маринадом.

Для маринада: в кипяченную воду комнатной температуры (или бутилированную) добавить соль, уксус – всё перемешать, и залить этим маринадом овощи.

Остывшие овощи закрыть крышкой, убрать в холодильник, дать настояться 24 часа – и можно есть. Подавать с оливковым маслом.

Приятного аппетита!

Закуска из огурцов

🔸 на 100грамм – 46.82 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.81/2.94/2.3 🔸

Ингредиенты:

Огурец – 2 Штуки

Тонко нарезанная ветчина – 40 Грамм

Сваренное вкрутую яйцо – 1 Штука

Помидор – 1 Штука

Сметана – – По вкусу

Соль, перец – – По вкусу

Листья салата – 4 Штуки

Приготовление:

Подготовим все необходимые ингредиенты.

Огурцы разрезаем вдоль пополам.

Удаляем внутренность огурца.

Лодочку солим.

Укладываем в лодочку салатный лист.

Соломкой нарезаем ветчину.

Нарезаем яйцо.

Затем нарезаем помидоры.

Складываем в лодочку на лист салата ветчину, яйцо и помидоры.

Делаем это как можно аккуратней.

Смазываем небольшим количеством сметана, кладем сверху веточку укропа и подаем к столу.

Приятного аппетита!

Сочный салат-закуска из баклажанов,курицы и помидоров

🔸 на 100грамм – 107.79 ккал 🔸 Б/Ж/У – 5.56/7.61/4.15 🔸

Ингредиенты:

1 куриную грудку

1 крупный баклажан

2 сочных крупных помидора

100г мягкого маложирного сыра

1 луковица

2 зуб.чеснока

2 ст.л. оливкового масла для заправки

1 ст.л. лимонного сока

Приготовление:

1. Первым делом нарежем баклажан кубиками, обильно посыпим солью и оставит так на 30-40 минут, чтобы ушла горечь.

2. Куриную грудку отделяем от костей и снимаем кожу, нарезаем небольшими кубиками.

3. Лук нарезаем мелко.

4. Курицу обжариваем на воде, добавляем 1 зубчик пропущенного

через пресс чеснока. Готовим да золотистой корочки.

5. С баклажана сливаем выделившийся сок, промываем под водой от соли, промакиваем полотенцем.

6. Протираем сковороду салфеткой, смоченной в масле и обжариваем вместе с луком до готовности баклажана.

7. Помидор и сыр нарезаем кубиками.

8. Смешиваем все компоненты, заправляем оливковым маслом с лимонным соком и прованскими травами.

9. Салату лучше всего дать постоять пару часов.

Приятного аппетита!

Легкая овощная закуска с творогом!

🔸 на 100грамм – 43 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.69/1.6/4.32 🔸

Ингредиенты:

1 средняя помидорка

1 средний кабачок (или баклажан)

100 гр. Обезжиренного творога

50 гр. Феты или брынзы

1 зубчик чеснока

Любимые специи (у меня перец с лимонным ароматом, кориандр)

Кунжут

Приготовление:

Режем кабачок и помидор кружочками. Разогреваем духовку до 180С. Сначала запекаем кабачок, разложив его на фольге и посыпав кориандром и сладкой паприкой, в течение 15 минут. Пока запекаются кабачки, приготовим творожную пасту: разминаем творог, фету, мелконарезанный зубчик чеснока, 2 ст.л. кунжута и щепотку перца. Тем временем наши кабачки запеклись – укладываем сверху на каждый кабачок по ломтику помидора и запекаем еще 10 минут. Теперь все готово! Можно собирать башенки в произвольном порядке, добавляя между слоями творожную пасту.

Получается безумно вкусная, легкая, очень летняя закуска. Вкусно и в теплом и в холодном виде

Приятного аппетита!

Закуска Капрезе

🔸 на 100грамм – 92.67 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.91/8.18/2.2 🔸

Ингредиенты:

Помидоры черри – 20 Штук

Базилик – 1 Стакан

Моцарелла – 300 Грамм

Уксус бальзамический – – По вкусу

Оливковое масло – – По вкусу

Перец черный – – По вкусу

Приготовление:

Помидоры черри моем и разрезаем пополам.

Сыр моцарелла либо режем на крохотные кусочки ножом,

либо вообще рвем пальцами.

Свежий базилик промываем, рвем на листочки.

Нанизываем на шпажки или зубочистки поочередно помидоры, моцареллу и базилик. Выкладываем на красивое блюдо, сверху сбрызгиваем оливковым маслом и бальзамическим уксусом – готово!

Приятного аппетита!

Закуска «Аппетитные трубочки»

🔸 на 100грамм – 97.23 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.68/3.8/6.9 🔸

Ингредиенты:

сыр твердый – 50 г

крабовые палочки – 12 шт.

кальмары консервированные – 120 г

яйцо вареное – 1 шт.

сметана нежирная – 5 ст. ложек

Приготовление:

1. Яичный белок, отделив от желтка, мелко порубите, желток и сыр натрите на мелкой терке.

2. Кальмаров, отделив от заливки, нашинкуйте соломкой.

3.Соедините кальмаров с яичным белком, 1/3 нормы тертого сыра и частью сметаны. Крабовые палочки аккуратно разверните, положите начинку, затем сверните трубочками.

При подаче трубочки полейте оставшейся сметаной, посыпьте сыром и измельченным яичным желтком. Посыпьте рубленой зеленью.

Приятного аппетита!

Закуска с сыром и оливками

🔸 на 100грамм – 220.18 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.79/14.93/10.58 🔸

Ингредиенты:

Сыр фета-лайт – 500 г

Натуральный йогурт – 3/4 стакана

Зеленый лук – 50 г

Испанские оливки с паприкой – 100 г

Черные оливки – 250 г

Сыр(любой маложирный) – 150 г

Перец – по вкусу

Цельнозерновые хлебцы – 200 г

Приготовление:

Нарежьте зеленый лук

Порежьте зеленые и черные оливки.

Натрите на терке сыр.

Разомните фету с йогуртом.

Добавьте перец, лук и оливки. Добавьте натертый сыр.

И все хорошенько перемешайте.

Выкладывайте на хлебцы перед самой подачей

Приятного аппетита

Помидоры с сыром и чесноком

🔸 на 100грамм – 113.84 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.84/5.57/9.23 🔸

Ингредиенты:

Помидоры 3 штуки

Сыр твердый 100 г

Зелень 1 пучок

Яйцо 1 штука

Чеснок 3 зубчика

Сметана по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Помидоры порежьте кружочками и выложите на тарелку.

2. На мелкой терке потрите сыр и чеснок, мелко порубите вареное яйцо.

3 .Смешайте сыр, чеснок и яйцо с майонезом и выложите на кружочки помидоров. Поперчите и украсьте зеленью.

Приятного аппетита!

Перцы, фаршированные творогом.

Калорийность: 53ккал/100г

Белки: 5г/100г

Жиры: 2г/100г

Углеводы: 0,9г/100г

Легкая и полезная закуска, быстрая в приготовлении.

Вам понадобятся:

2 крупных болгарских перца

150г творога

1 зубчик чеснока

3-4 веточки петрушки

соль

1-2 ст. ложки сметаны при необходимости

Приготовление:

Возьмите два крупных болгарских перца, вымойте и вырежьте плодоножки и семена. Затем раздавите чеснок через чеснокодавку и смешайте с творогом и мелко порезанной петрушкой. Посолите. Если вам покажется, что творожная масса слишком густая, добавьте сметаны.

Затем плотно наполните перцы творожной смесью и положите в холодильник. Перед подачей порежьте дольками.

Полезная информация:

Для приготовления этой закуски лучше взять спелые и красные перцы

Приятного аппетита!

Диетический домашний сыр

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 25 минут.

Ингредиенты на 4 порции:

1 кг зернистого обезжиренного творога (0 %);

1 л обезжиренного молока;

3 яйца;

1 чайная ложка соды;

1,5 чайной ложки соли;

специи по вкусу.

Положить творог и молоко в кастрюлю. Нагреть до кипения и варить 7-10 минут, периодически помешивая. Если творог сухой, то он сразу начнет слегка плавиться и немного тянуться. Готовую массу откинуть на дуршлаг, застеленный марлей. Дать жидкости стечь 2-3 минуты. На ощупь масса будет похожа на мягкий пластилин. Чтобы ускорить процесс, можно отжать массу руками.

В отдельную посуду с толстым дном положить полученный творог, яйца, соль, соду и все тщательно перемешать руками. Поставить смесь на средний огонь и, постоянно помешивая, расплавлять. При расплавлении масса начнет тянуться. Проварить смесь 5-7 минут, постоянно помешивая. Когда масса начнет отставать от стенок посуды – сыр готов.

Переложить сырную массу на блюдо, накрыть пленкой, чтобы сыр не заветривался. Охладить.

Приятного аппетита!

Легкая закуска: хрустящая спаржа с розмарином.

Спаржа, запеченная в духовке со специями – вкусный, быстрый и низкокалорийный способ перекусить.

Ингредиенты:

1 связка спаржи

1 лимон

Несколько веточек розмарина

2 столовые ложки оливкового масла

Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Разогрей духовку до 200 градусов. Нарежь тонкими дольками половину лимона. Выложи спаржу с лимонными дольками и розмарином на лист для выпечки (используй пергаментную бумагу). Приправь оливковым маслом и специями. Сбрызни соком второй половины лимона. Готовь 7 минут, аккуратно

переверни спаржу и запекай еще минут 7-8, до готовности.

Приятного аппетита!

Первые блюда.

Продукты:

150 гр. квашеной капусты = 18 ккал

100 гр. = 2 шт. моркови = 32 ккал

50 гр. = 1 шт. картофеля = 40 ккал

50 гр. = 1 гол. репчатого лука = 22 ккал

25 гр. = 1 ст. л. сливочного масла = 187 ккал

10 гр. = 1 ч. л. сметаны = 20 ккал

50 гр. зелени = 25 ккал

500 гр. воды, соль, перец, лавровый лист

Способ приготовления:

Мелко нарезанный картофель залить 2,5 стаканами горячей воды и поставить варить, добавив лавровый лист и чёрный перец горошком. Квашеную капусту залить небольшим количеством горячей воды и поставить на огонь тушить до готовности. Морковь натереть на крупной тёрке, спассеровать в масле и смешать с квашеной капустой, поперчив по вкусу. Потушить

вместе 10 минут. Затем эту массу добавить в картофельный бульон и поварить 5 минут. Снять с огня и добавить мелко нарезанный репчатый лук. Закрыть крышкой и дать постоять готовым щам 10–15 минут. Разлить по тарелкам, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, зелёного лука и чеснока, и заправить сметаной.

Калорийность:

36.7 ккал на порцию

Продукты:

100 гр. отварной свёклы = 48 ккал

100 гр. свежего огурца = 15 ккал

50 гр. отварного картофеля = 40 ккал

25 гр. = 1/2 яйца = 39 ккал

30 гр. зелени = 15 ккал

5 гр. = 1/2 ч. л. сметаны = 10 ккал

300 гр. отвара из яблок, соль – по вкусу

Способ приготовления:

Сварить отвар из кислых яблок и на этом отваре приготовить свекольник. Отдельно отварить картофель, свёклу, сварить яйцо вкрутую. Остудить. Картофель, свёклу, свежий зелёный огурец мелко нарезать, посолить по вкусу, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, зелёного лука, пера чеснока и мелко нарезанным яйцом и залить отваром из яблок (лимонная кислота – по вкусу). Подавать в холодном виде. Заправить сметаной перед подачей на стол.

Калорийность:

27.3 ккал на порцию

Продукты:

200 гр. моркови = 64 ккал

100 гр. репчатого лука = 43 ккал

100 гр. стручковой фасоли = 32 ккал

25 гр. сливочного масла = 187 ккал

10 гр. гренок = 19 ккал

50 гр. зелени = 25 ккал

500 гр. воды, соль, чёрный перец, лавровый лист

Способ приготовления:

Морковь натереть на крупной тёрке или мелко нарезать, лук репчатый мелко нарезать и всё спассеровать в масле, добавив соль и чёрный перец по вкусу. Фасоль залить водой и поставить варить. Когда вода закипит, положить морковь с луком, проварить ещё минут 5, снять с огня. Подавать с гренками из ржаного хлеба и мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, зелёного лука, кинзы, регана.

Калорийность:

37.8 ккал на порцию

Количество ингредиентов на 1,5 литра воды

1,5 штуки плавленного сырка (берите проверенный, ведь от его вкуса зависит весь супчик)

1 небольшая морковь

1 небольшая луковица

4 средних картофелин

1. Почистить картофель, нарезать небольшими кусочками и положить вариться.

2. Морковь натереть, лук мелко порезать, потушить на раст. масле (1 чайная ложка).

3. Положить к картофелю морковь с луком, сыр порезать кубиками и тоже кинуть в кастрюлю.

4. Размешивать суп, пока сырки полностью не разойдутся в кипятке. Посолить по вкусу. Варить в течении 30 мин.

5. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

100г. – 44ккал. (зависит от сырков)

В суп можно использовать грибы, креветки, сладкий перец

на 3л. кастрюлю

500 гр. свежей сёмги

400 гр. замороженного горошка

400 гр. овощной смеси (брокколи, морковь, цветная капуста)

500 гр. картофеля

пучок укропа

приправа для супа

1. Отварить до готовности рыбу, которую предварительно необходимо подготовить (помыть, снять кожу).

2. Рыбу достать из бульона и разобрать на кусочки.

3. Добавить в бульон порезанный соломкой картофель, варить 10мин.

4. Добавить горошек и овощную смесь, немного проварить, положить в суп кусочки рыбы, порезанный мелко укроп, приправу (если нужно, то посолить по вкусу).

В 100 гр. – 56 калорий.

телятина 400-500 гр.,

вода 1,5 литра,

2 столовые ложки гречки,

3-4 средние картофелины,

укроп, петрушка 20 гр.,

соль.

1. Выбираем наименее жирный кусочек телятины. Срезаем с

него весь жир. Кладём мясо в закипевшую воду и обвариваем минуты 3-4, чтобы оставшийся жир вышел в воду. Затем сливаем получившийся бульон. Наливаем в кастрюлю воду и доводим до кипения. В закипевшую воду кладём обваренный кусок мяса. Варим пол часа.

2. Когда мясо поварилось, добавляем в него промытую гречневую крупу. И начинаем чистить картошку. Гречке будет полезно повариться подольше.

3. Когда начистили картошку, режем её кубиками или как Вам нравится, и добавляем в суп. Как только картошка будет готова, посолить. Разложить по тарелкам и добавить рубленого укропа и петрушки и кусочки вареного мяса.

Можно поэкспериментировать и сделать супчик на курином бульоне.

На 100г. – около 40ккал.

2 л бульона

3-4 средних картошки

2 луковицы

1 морковь

масло

соль, специи

зелень

Для галушек:

2 яйца

мука

соль

1. В кипящий бульон положить 1 порезанный лук, картошку и варить до готовности.

2. Приготовить тесто для галушек: смешать яйца с мукой и щепоткой соли. Тесто должно быть как густая сметана. Набирать тесто по 1/4 ст.л и опускать в кипящий бульон.

3. На постном масле сделать зажарку с оставшейся луковицы и морковки. Заправить суп. Варить до готовности, заправить солью, специями и зеленью.

4. Подавать со сметаной.
Калорийность:

На 100г. супа – 31,37ккал. (с учётом куриного бульона, без учёта муки)

150-200г свежих грибов

1,5л воды

1 шт. моркови

1 корень петрушки

1 сельдерея

3-4 шт. картофеля

2 столовые ложки растительного масла

1 луковица

1 столовая ложка муки

столовый уксус, соль.

1. Очищенные и промытые коренья и грибы следует нарезать, залить водой и варить в течение 30 минут. После чего посолить по вкусу, положить нарезанный кубиками картофель и довести суп до готовности.

2. Нашинкованный лук пассеровать на масле, посыпать

мукой, слегка обжарить и добавить при непрерывном помешивании в суп.

3. Довести суп до кипения, снять с огня и заправить уксусом и солью по вкусу. Вместо уксуса можно использовать лимонный сок.

Калорийность
На 100г. супа – 35,55ккал.

Кукуруза (можно консервированная) – 200 г

Картофель крупный – 3 шт

Морковь – 2 шт

Лук репчатый – 1 шт

Болгарский перец – 1 шт

Капуста белокочанная – 400 г

Вода – 2,5 л

Перец горошком

Лавровый лист

Бульонный кубик (грибной)

Соль по вкусу

Зелень

1. Воду доводим до кипения и добавляем бульонный кубик.

2. Очищаем картофель, нарезаем его небольшими кубиками и добавляем в бульон.

3. Пока картофель варится, чистим морковь и лук. Режем морковь тонкими кружочками, а лук мелкими кубиками.

4. Через 15 минут добавляем морковь и лук в суп. Варим еще 10 минут.

5. Капусту и болгарский перец режем тонкой соломкой и добавляем в суп вместе с кукурузой, лавровым листом и перцем горошком.

6. Варим суп, пока капуста не станет мягкой. Солим по вкусу и добавляем мелко рубленую зелень.

На 100г. супчика – около 20ккал.

Горох – 1/2 стакана

Картофель – 3-4 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Вода – 2 л

Растительное масло – 1 ст.л.

Зелень петрушки, соль, перец – по вкусу

1. Горох засыпаем в кастрюлю с водой и ставим ее на огонь. Когда вода закипит, уменьшаем огонь и варим суп на маленьком огне под крышкой в течение одного часа или до мягкости гороха, периодически помешивая.

2. Затем в суп засыпаем очищенный и нарезанный кубиками картофель.

3. Лук измельчаем и обжариваем на растительном масле и тоже добавляем в кастрюлю.

4. Доводим все вместе до кипения, добавляем соль, перец и зелень.

5. В готовый гороховый суп можно добавить гренки или

сухарики.

На 100г. супа около 30ккал.

Примерно на 1,5л. воды

картофель – 2 шт.,

рис – 50 г,

морковь – 2 шт.,

соленые огурцы – 2 шт.,

репа – 1 шт.,

петрушка, лук-порей – по вкусу.

1. Картофель и морковь нашинковать кубиками и поварить, засыпать рис почти сразу же.

2. Добавить петрушку, репу (соломкой), лук-порей, соленые огурцы.

3. Перед подачей насыпьте в тарелки свежую петрушку и

сухарики из черного хлеба.

На 100г. – около 20 ккал. (без сухариков)

Бульон мясной или куриный – 2 стакана

лук репчатый – 100 г.

капуста – 500 г.

помидор – 1 шт.

перец сладкий – 1/2 шт.

вода – 3 стакана

соль – 1 ч.л.

перец по вкусу

сахар – 1 ч.л.

чесночный порошок – 1 ч.л.

уксус – 2 ч.л.

1. Лук, помидор и перец порезать, положить в бульон и поставить на огонь. Посолить, поперчить.

2. Довести до кипения, огонь убавить и варить 20 минут.

3. Добавить в щи порезанную капусту, уксус, сахар. Влить воду.

4. Варить еще 15 минут.

5. Готовое блюдо разлить по тарелкам, при желании украсить зеленью.

Рецепт на 8 порций, на 100г. блюда около 30ккал. (при использовании куриного бульона)

бульон куриный – 2 л.

яйца – 4 шт.

зеленый лук – небольшой пучок

соус соевый – 2 ст.л.

крахмал – 1 ст.л.

1. В кастрюлю вылить бульон, добавить соус и мелко нарезанный лук. Вскипятить.

2. Крахмал растворить в двух столовых ложках холодной воды и добавить к бульону, постоянно помешивая. (Если Вы не любите густой суп, добавлять крахмал не следует.)

3. Яйца взбить при помощи венчика и медленно влить в кипящую массу. Готовить еще 1 минуту, после чего снять с огня и разлить по тарелкам.

По желанию можно добавить морковь

Рецепт на 10 порций, на 100г. супа – около 30ккал.

курица – 1400 г.

капуста – небольшой кочан

лук репчатый – 1-2 шт.

турнепс (кормовая репа) – 1 шт.

морковь – 2 шт.

стебли сельдерея – 1 шт.

цуккини – 2 шт.

чеснок – 2 зубчика

фасоль консервированная – 225 г.

соль – 2 ч.л.

перец чёрный молотый – 1/4 ч.л.

вода – 3л.

1. Курицу помыть, снять кожу и порубить на порционные куски.

2. Капусту нашинковать, морковь, цуккини, лук, сельдерей и турнепс порезать, чеснок измельчить.

3. В большую кастрюлю налить 3 литра воды, положить в нее курицу и лук с чесноком. Довести до кипения и варить на небольшом огне в течение часа.

4. Мясо вынуть, остудить, отделить от костей и положить обратно в кастрюлю.

5. Добавить в суп остальные овощи и специи, варить до готовности овощей.

Рецепт на 14 порций, Энергетическая ценность одной порции – 108ккал.

грибы – 220 г.

лук репчатый – 1 шт.

бульон овощной – 4 стакана

нежирное молоко – 1/4 ст. и 2 ст.л.

крупа перловая – 1/2 стакана

масло сливочное несоленое – 1 ст.л.

мука – 1 ст.л.

мелко рубленая зелень

1. Сливочное масло положить в кастрюлю, в которой потом будет готовиться суп, и растопить на медленном огне.

2. Грибы порезать, отварить (1 час) и откинуть на дуршлаг.

3. Репчатый лук порубить.

4. Положить грибы и лук в кастрюлю и обжарить в сливочном масле до мягкости.

5. Вылить в кастрюлю бульон, добавить соль, перец, перловую крупу.

6. Варить на медленном огне 30 минут.

7. В отдельной посуде смешать молоко и муку (обязательно без комочков).

8. Вылить молочную смесь в суп и варить еще 15 минут, чтобы суп немного загустел.

9. Готовый суп разлить по тарелкам, украсить свежей зеленью.

Рецепт на 4 порции, Энергетическая ценность одной порции – 156ккал.

картофель – 6 шт.

зеленый лук – несколько перышек

стебли сельдерея – 2 шт.

нежирное молоко – 1 стакан

белый перец, соль

вода.

1. Картофель и сельдерей порезать кубиками.

2. Довести 1.5 стакана воды до кипения, высыпать в нее картофель с сельдереем и варить после повторного закипания 20 минут на небольшом огне.

3. Получившийся овощной отвар вылить в блендер, добавить 3 стакана отварных овощей и измельчить до пюреобразного состояния.

4. Пюре вылить обратно в кастрюлю, добавить молоко, рубленый зеленый лук, соль и перец. Все перемешать, подогреть, не доводя до кипения.

5. Разлить суп-пюре по тарелкам.

6. При желании можно украсить зеленью и чесночным гренками.

Рецепт на 5 порций, Энергетическая ценность – 105ккал.

Кальмар (тушки или кольца) – 200г

Лук репчатый – 1шт

Чеснок – 1-2зуб.

Томатная паста (или пюре) – 160г

Мука (кукурузная или рисовая) – 2-3 ч.л.

Сельдерей черешковый – 1шт

Специи (соль, перец, пряности – по вкусу)

Сахар (по вкусу и желанию)

Зелень (по вкусу)

Лимон (по вкусу и желанию)

Каперсы (по вкусу и желанию)

Вино белое сухое – 100г

Бульон (овощной) – 1л (можно делать супчик на воде)

Масло (сливочное или растительное) – 0,5 ст.л.

1. Лук, чеснок, сельдерей мелко нарезать, кальмары почистить и нарезать кольцами.

2. Лук, чеснок, сельдерей потушить в кастрюльке на масле около 5 мин.

3. Добавить томат, пряности, потушить 2-3 мин.

4. Добавить горячий бульон и вино, проварить около 8-10 мин. после закипания, посолить, поперчить.

5. Добавить сахар и муку (разведенную в холодной воде).

6. Добавить кальмары и зелень, закипятить, снять с огня.

7. Подавать с кусочком лимона и каперсами.

На 100г. – около 35ккал. (без учёта ингредиентов «по вкусу и желанию», с учётом сливочного масла и кукурузной муки).

Вода – 1 л

Картофель (средние) – 2шт

Лук репчатый (средний) – 1шт

Морковь (средняя) – 0,5шт

Банка рыбных консервов (на Ваш вкус) – 1шт

Помидор – 1шт

Соль по вкусу

Лист лавровый – 2шт

Зелень по вкусу (для подачи)

1. В кипящую воду опустить нарезанный брусочками

картофель и лавровый лист.

2. Морковь натереть на терке, потушить с маслом на сковороде. Лук мелко нарезать и добавить в почти готовую морковь, спассеровать.

3. Полученную массу добавить в картофельный бульон, посолить.

4. Консервированную рыбу разобрать на кусочки, удалить косточки, добавить в бульон.

5. Очистить помидор от кожуры и порезать. Добавить в суп за 5 минут до готовности.

6. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 100г. – около 30ккал. (с учётом сардин)

5 клубней картофеля

1 большой лук-порей

оливковое масло

1. Промыть, очистить картофель, нарезать мелкими кубиками, лук порезать на кольца.

2. Налить в кастрюлю 1л воды, положить овощи, отварить до

готовности на среднем огне.

3. Перемолоть овощи в блендере, положить обратно в кастрюлю с бульоном, приправить оливковым маслом и специями по вкусу, перемешать.

4. Подавать суп, посыпав зеленью.

На 100г. – около 30ккал. (без учёта оливкового масла)

200г. перловой крупы

1,5л. воды или бульона

1 крупная морковь

150г. свежемороженого или консервированного зелёного горошка

1 луковица

2-3ст.л. растительного масла

1-2лавровых листика

Зелень для подачи

Соль, перец по вкусу

1. Очистите морковь и лук. Лук нарежьте кубиками, а морковь – тонкими длинными полосками.

2. Отварите перловую крупу в воде или бульоне, добавьте четвёртую часть измельчённого лука и зелёный горошек, посолите по вкусу.

3. В сковороду влейте масло, поджарьте оставшийся лук и морковь до золотистого цвета.

4. Заправьте суп приготовленной заправкой, перемешайте, положите черный молотый перец и лавровый лист.

Рецепт на 4 порции, в одной порции – 162ккал.

перловая крупа – 20г.

томатная паста – 50г.

капуста квашеная – 200г.

морковь – 40г.

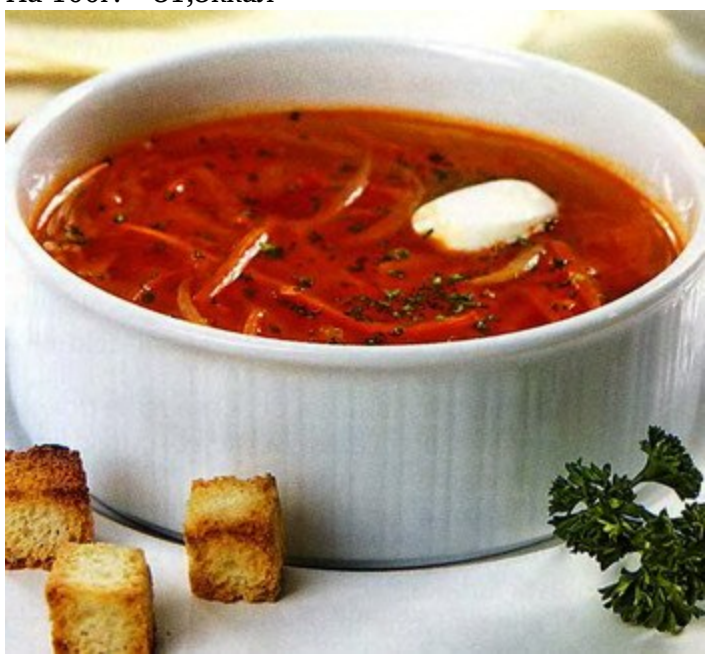
петрушка корень – 10г.

лук репчатый – 40г.

вода – 850г.

В кипящий бульон или воду всыпают подготовленную крупу и доводят до кипения, кладут капусту тушеную, через 15-20 мин после закипания добавляют пассированные с томатной пастой овощи и варят щи до готовности.

На 100г. – 31,5ккал



Фасоль – 300г.

Картофель – 6шт.

Морковь – 2шт.

Лук репчатый – 1шт.

Подсолнечное масло – 3ст.л.

Томатная паста – 3ст.л.

Вода – 2,5л.

Бульонный кубик – 1шт.

1. Фасоль с вечера замочить и сварить до готовности в бульонном кубике.

2. Корнеплоды спассировать с добавлением томатного соуса и добавит в бульон.

3. Когда закипит, добавить порезанный картофель.

4. Варить до готовности картофеля.

На 100г. – 48,1ккал.

1 литр куриного бульона;

500 г отварных куриных грудок без костей и кожи;

1/4 чайной ложки соли;

1 столовая ложка оливкового масла;

1 луковица (крупно порезать);

2 болгарских перца (зеленый и красный);

2 кабачка;

1 стакан протертых помидоров;

3 зубчика чеснока (нарезать тонкими ломтиками);

1 чайная ложка сушеного майорана;

перец – по вкусу.

1. Обжарьте лук на небольшом огне в одной столовой ложке масла до мягкости, затем добавьте чеснок и готовьте еще минуту.

2. Порежьте перец кубиками, положите в кастрюлю вместе с луком и чесноком и тушите 5 минут, накрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая.

3. Кабачки также порежьте кубиками и вместе с майораном положите в кастрюлю с перцем, тушите под крышкой 7 минут.

4. Влейте в кастрюлю с овощами бульон, положите протертые помидоры, доведите до кипения.

5. Нарежьте куриные грудки кубиками, положите в кастрюлю, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5—8 минут.

6. Посолите и поперчите по вкусу.

Рецепт на 4 порции, в одной порции 135ккал.

Целая курица без кожи, порубленная на куски – 1360 г.;

Репчатый лук – 1 крупная луковица Чеснок – 2-3 зубчика;

Вода – 3 литра;

Сельдерей – 1 стебель;

Турнепс – 1 шт. среднего размера;

Морковь – 2 шт. среднего размера;

Цуккини – 2 шт. среднего размера;

Консервированная фасоль без жидкости – 225 г.;

Капуста – 1 небольшой кочан;

Соль – 2 ч. ложки;

Черный перец – ¼ ч. ложки;

1. Порежьте лук, измельчите чеснок. Нашинкуйте капусту. Турнепс нарежьте 1-сантиметровыми кубиками, стебель сельдерея – кусочками, а морковь и цуккини – ломтиками.

2. Положите курицу, лук и чеснок в большую кастрюлю. Залейте водой и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 50-60 минут или пока курица не станет мягкой.

3. Вытащите курицу из бульона и остудите. Отделите мясо от костей и порежьте.

4. Снимите жир с бульона. Положите обратно мясо и добавьте все остальные ингредиенты (сельдерей, турнепс, морковь, цуккини, фасоль, капусту и специи). Варите 20-30 минут или пока овощи не станут мягкими.

Количество порций: 14

На 1 порцию: 108 ккал.

Куриная грудка (филе) – 600г

Чечевица – 200г

Лук репчатый – 150г

Помидор – 200г

Масло растительное – 10г

Вода – 2л

Соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу).

1. Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену.

2. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы.

3. В это время потушить на растительном масле мелко нарезанные лук и помидор.

4. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травки. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.

42ккал. на 100г.

Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре.

400 г картофеля

50 г моркови

50 г репчатого лука

25 г растительного масла

800 г бульона или воды

Перец черный горошком или молотый

Соль

Лавровый лист

Для фрикаделек:

200 г филе морского окуня

1/2 яйца

50 г репчатого лука

1. Филе пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, соль, молотый перец и перемешать. Сформировать небольшие шарики, припустить в бульоне до готовности.

2. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле.

3. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, вновь довести бульон до кипения. Добавить обжаренные овощи, специи и варить суп до готовности.

4. Подавать суп с рыбными фрикадельками и рубленой зеленью.

Рецепт на 4 порции, в одной порции 150ккал.

Ботвинья

150-200 г щавеля или молодой крапивы

150-200 г шпината

1,2 л кваса или холодного свекольного отвара

2 свежих огурца среднего размера

крупный пучок зеленого лука

пучок петрушки и укропа

соль, сахар, хрен, специи – по вкусу

сок половины небольшого лимона

1. Шпинат, щавель или крапиву тщательно помыть и перебрать, припустить в небольшом количестве воды в разных кастрюлях с закрытой крышкой.

2. Все протереть сквозь сито, добавить лимонный сок, соль, сахар, специи, хрен, перемешать и залить квасом или свекольным отваром.

3. Нарезать укроп, петрушку, зеленый лук, огурцы, смешать, разложить по тарелкам, залить квасом, смешанным с щавелем и шпинатом.

В каждую порцию можно добавить резаное вареное яйцо или кусочек вареной рыбы.

На 100г. – 19,88ккал.

1 литр кваса,

0,5 кг молодой свеклы с ботвой,

2 огурца,

50 г зеленого лука,

специи, сахар, соль – по вкусу

1 ст.л. оливкового масла.

1. Тщательно промыть свеклу и ее листья, положить корнеплод в небольшую кастрюлю с кипящей водой (уровень воды должен еле скрывать овощ, приблизительно 0,5 л воды) и варить на слабом огне 30 минут.

2. Затем положить в кастрюлю предварительно ошпаренную кипятком ботву и варить еще 2-3 минуты.

3. Свеклу и листья вытащить из отвара, остудить, корнеплод очистить от кожуры, все мелко порубить.

4. Зелень и огурцы помыть, нарезать.

5. Нарезанные овощи смешать, заправить маслом, добавить специи, щепотку соли, немного сахара, залить квасом, посыпать зеленью.

Вместо кваса можно использовать охлажденный свекольный отвар.

На 100г. – 34,69ккал.

3 моркови,

4 ст. л. риса,

1/2 л воды,

2 ст. л. муки,

1 красный перец,

растительное масло,

зелень.

1. Морковь очистите и нашинкуйте соломкой.

2. Рис переберите и промойте.

3. Положите овощи в кипящую воду, добавьте соль. Варите 6 мин.

4. Пассируйте муку в растительном масле и добавьте в суп.

5. Посыпьте блюдо свежей мелко нарезанной зеленью и очищенным мелко нарезанным перцем.

На 100г. – 64,06ккал.

1 л воды

1-2 скумбрии

1 корень сельдерея

100 г бурого риса

1 лук

1 морковь

1. В кипяченой горячей воде замачиваем рис на 1-2 часа (можете это сделать на ночь).

2. Вымываем скумбрию, потрошим ее, немного присаливаем и около 45 минут готовим в пароварке.

3. Помытый корень сельдерея, очищаем и нарезаем кубиками.

4. Засыпаем в кипящую воду рис. Отвариваем 10 мин.

5. Добавляем корень сельдерея и еще 10 мин варим.

6. Морковь и лук протушить в сковородке на подсолнечном масле около 5-7 минут.

7. Разделить на небольшие кусочки готовую скумбрию, отделить от костей и добавить в суп.

8. Морковь и лук также добавляем в суп и 5-10 минут еще варим. По вкусу добавляем соль и специи.

Количество порций: 5

Калорийность на 1 порцию: 220 ккал

Вода – 3 л.

Фасоль красная – 100 гр.

Капуста квашеная – 300 гр.

Морковь – 1 штука

Лук репчатый – 1 штука

Масло растительное – 100 мл.

Лавровый лист – 2 штуки

Соль, перец черный молотый по вкусу

Картофель – 3 штуки

Сахар – 1/2 чайной ложки

Чеснок зубчик – 4 штуки

Укроп зелень – 1 пучок

Петрушка зелень – 1 пучок

Кинза зелень – 1 пучок

Томатная паста – 1 столовая ложка

1. Фасоль залить 3 литрами холодной воды и варить 1,40 минут.

2. Квашеную капусту обжарить, добавить сахарный песок и тушить 20-25 минут.

3. Лук порезать, морковь натереть на крупной терке и обжарить. Добавить томатную пасту и обжарить 10 минут.

4. В фасолевый бульон положить картофель и зелень укропа и петрушки , 2 зубчика чеснока.

5. Добавить капусту, обжаренные овощи с томатной пастой, все специи и варить 20-25 минут.

6. Измельчить кинзу и чеснок и перемешать. При подаче на стол положить в каждую тарелку немного этой смеси.

Вес 1-ой порции 200 гр.

Количество порций – 17 шт.

Калорийность одной порции – 88 Ккал.

Вторые блюда.
Рыбные оладьи
Белки: 14г/100г.Жиры: 4г/100г.Углеводы: 7г/100г
Калорийность: 125ккал/100г

Вам понадобятся:

500г рыбного филе,

2 яйца,

100г сметаны,

2-3 ст. ложки муки,

1 луковица,

0,5 ч ложки соли, перец.

Приготовление:

Надо пропустить через мясорубку рыбу и лук. Затем добавить в рыбный фарш яйцо, сметану, соль и перец. Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.

Обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой.

Полезная информация:

Если оладьи начнут зарумяниваться, а внутри будут не пропеченными, то надо сделать маленький огонь.

Запеканка «Овощное блаженство»

Состав:

400 г моркови

1/2 корня сельдерея

1 пастернак

2-3 луковицы

1,5 стакана 0,5%-ного молока

2 помидора

100 г творожного сыра (до 13% жирности)

1 ч. л. базилика и орегано

1/2 ч. л. молотого черного перца

Приготовление:

Нарезать все овощи соломкой, смешать и переложить в огнеупорную посуду.

Разогреть в кастрюле молоко и творожный сыр (сыр должен раствориться), добавить травы и специи.

Вылить смесь на овощи.

Запекать в духовке при 175оС 1-1,5 часа.

100 гр готовой запеканки содержат:

37,6 ккал

белки – 2,0 гр

жиры – 0,5 гр

углеводы – 6,4 гр

ФАСОЛЬ С РИСОМ ПО-МЕКСИКАНСКИ

Низкокалорийный рецепт

Ингредиенты:

Длиннозерновой белый рис – 1 стакан

Оливковое масло – ½ ч. ложки

Репчатый лук – 1 стакан

Сельдерей – 1 стакан

Чеснок – 1 зубчик

Консервированная пятнистая фасоль, высушенная и вымытая – 425 г

Томатный соус без соли – 225 г

Вода – половина стакана

Кетчуп – 1 ст. ложка

Порошок чили – 1 ч. ложка

Острый перечный соус – ¼ ч. Ложки

Приготовление: Приготовьте рис согласно указаниям на упаковке.Порежьте лук и сельдерей, измельчите чеснок.В сковороду налейте масло, нагрейте на среднем огне и добавьте лук, сельдерей и чеснок. Поджаривайте до тех пор, пока овощи не станут мягкими, но хрустящими.Добавьте фасоль, томатный соус, воду, кетчуп, порошок чили и острый перечный соус.Хорошо прогрейте, помешивая время от времени.На тарелки выложите рис, сверху полейте фасолевым соусом.

Количество порций: 6

Состав 1 порции: калорийность – 206 калорий, жиров – 1 г, белков – 6 г, углеводов – 41 г, натрия – 319 мг.

Калифорнийский куриный салат

Ориентировочное время приготовления: 30 минут

Ингредиенты (на 4 порции):

400 г отварного куриного филе

1 крупный помидор

1 спелое авокадо

2 ст.л. лимонного сока

1 кочан зеленого кудрявого салата

3-4 редиски

3 ст.л. натурального йогурта или маложирной сметаны 10%

Приготовление:

Курицу нарезаем на небольшие кусочки.

Помидор разрезаем на 8-12 долек.

Авокадо разрезаем пополам, удаляем косточку, счищаем кожуру. Мякоть нарезаем ломтиками и поливаем лимонным соком, чтобы авокадо не потемнело.

Редис нарезаем тонкой соломкой.

Салат рвем руками на небольшие кусочки.

Смешиваем все ингредиенты в салатнике, заправляем йогуртом/сметаной 10% и подаем

Омлет с тунцом и творожным сыром

Такого омлета вы ещё не пробовали! Порадуйте себя с самого утра, приготовив его на завтрак!

🔸 на 100грамм – 134.24 ккал 🔸 Б/Ж/У – 11.53/8.59/1.97 🔸

Ингредиенты:

лук репчатый 0.5 шт.

яйцо 4 шт.

100 г консервированного тунца в с/с

85 г нежирного творожного сыра

масло оливковое

Приготовление:

Лук нарезать полукольцами. Яйца взбить, смешать их с луком. Крупно раскрошить сыр, тунца размять на кусочки. Добавить вместе с сыром к яйцам. Посолить и поперчить по вкусу. В сковороду с антипригарным покрытием, смазанную маслом, влить яичную смесь и жарить 5 минуты на слабом огне. Перевернуть и жарить еще 3–4 минуты. Подавать с зеленым салатом и хрустящим цельнозерновым хлебом.

Омлет по-новому

🔸 на 100грамм – 117.11 ккал 🔸 Б/Ж/У – 5.59/4.17/13.79 🔸

Ингредиенты:

Яйца куриные 2 шт.

Мед 1 ч. л.

Яблоки 1 шт.

Манная крупа 1 ст. л.

Приготовление:

1. Яйца слегка взбить с манкой, оставить минут на 10.

2. Яблоки нарезать как вам удобно и на сковородку, вместе с медом. Обжариваем некоторое время.

3. Яйца с манкой снова немного взбить и вылить в сковородку. Довести до готовности.

Запеканка из капусты с мясом

🔸 на 100грамм – 150.01 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.04/9.46/6.77 🔸

Ингредиенты:

Капуста белокочанная – 400 гр.

Фарш – 400 гр.

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Масло оливковое для обжарки мяса

Соль, перец черный молотый – по вкусу

Для заливки:

Сметана – 6 ст. л.

Яйца – 3 шт.

Мука – 3 ст. л.

Соль – по вкусу

Сыр твердый – 50 гр. для посыпки.

Приготовление:

Белокочанную капусту нашинковать, обмять.

Порезать лук, натереть на терке морковь, сыр.

Обжарить лук, морковь, фарш, смешать с капустой.

Готовим заливку:

Для этого необходимо взбить сметану, яйца, муку и соль по вкусу до получения однородной массы.

Вылить в капусту с фаршем и перемешать.

Все выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и посыпать тертым сыром.

Режим «Выпечка» время – 50 мин. После сигнала, оставить на

подогреве еще минут на 15.

Очень вкусная, сочная запеканка.

Приятного аппетита!

Курогрудка в томатно-медовом маринаде

🔸 на 100грамм – 130.64 ккал 🔸 Б/Ж/У – 20.92/2.02/7.29 🔸

Ингредиенты:

1 куриная грудка

1 ст. ложки меда

0,5 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. соевого соуса

0,5 ч. л. кунжутных семечек

Приготовление:

Выложить в соевый соус мед и томатную пасту. Перемешать, прокипятить. Обмакнуть курицу со всех сторон.

Отправить мясо на разогретый гриль или противень. Обжарить до румяной корочки. Вынуть мясо и посыпать его кунжутными семечками. Подавать с рисом и овощами.

Приятного аппетита!

Диетические капустно-мясные кексы

🔸 на 100грамм – 128.25 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.28/8.03/3.37 🔸

Ингредиенты:

150 г говяжьего фарша

200 г белокочанной капусты

1/3 стакана обезжиренного молока

1 головка репчатого лука

сыр нежирный 100 г

1 яйцо

1 ст. л. натурального йогурта

соль, черный перец, специи – по вкусу

Приготовление:

1. Капусту нарезать тонкой соломкой, добавить немного воды и тушить до полу готовности 10 минут на среднем огне. Добавить молоко и тушить 5 минут.

2. Переложить тушеную капусту в отдельную миску

3. Фарш потушить с добавлением лука + немного воды (лук прокручивем вместе с мясом, когда готовим фарш), специй и соли., Добавить яйцо, тщательно перемешать с тушеным мясом и луком.

4. В силиконовую форму (или маленькие силиконовые формы) выкладываем слой капусты, потом слой фарша и снова слой капусты. Смазать верх маффина йогуртом, присыпать тертым сыром и отправить в разогретую духовку на 20-30 минут до образования румяной корочки на маффинах.

Подавать с зеленью и йогуртом. Очень вкусно как в горячем, так и в холодном виде!

Приятного аппетита!

Курица с брокколи

на 100грамм – 77.07 ккал Б/Ж/У – 9.44/3.36/3.22

Ингредиенты:

200 г очищенных от кожи куриных грудок или филе,

200-300 г брокколи,

50 мл воды

15 г оливкового масла,

1 маленькая морковь.

Приготовление:

1. Куриные грудки очистить, промыть и разрезать на порционные куски (2 – 3 см);

2. Порционные кусочки курицы приготовить на пару с небольшим количеством теплой воды или потушить на медленном огне;

3. Когда мясо станет мягким, добавить нарезанную морковь и соль;

4. Через 4-5 минут, добавить помытые и нарезанные кусочки брокколи, немного холодной воды и оливкового масла;

5. Блюдо тушить еще 10 минут, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Приятного аппетита!

Курица в йогурте

🔸 на 100грамм – 102.35 ккал 🔸 Б/Ж/У – 18.64/1.58/1.81 🔸

Ингредиенты:

Куриное филе 4 шт.

Натуральный йогурт 300 г

Карри 3 ч. л.

Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Смешайте йогурт с солью, перцем и карри. В приготовленный маринад положите куриное филе, поставьте мариноваться на час в прохладное место. Выпекайте 15 минут, затем переверните другой стороной, полейте маринадом и снова подержите 15 минут.

Приятного аппетита!

Котлеты из куриного фарша и капусты

на 100грамм – 97.54 ккал Б/Ж/У – 17.03/2.07/3.14

Ингредиенты:

Куриная грудка 1 кг.

Капуста белокочанная 250 г

Яйцо куриное 1 шт.

Лук репчатый 1 шт.

Сметана10% 3 ст.л

Чеснок 1 зубчик

Сухие специи 2 ч.л

Приготовление:

Отделяем мясо от костей и кожи.

Прокручиваем наши ингредиенты в мясорубке. Добавляем самых любимых приправ и солим по вкусу. Я люблю добавить специи для курицы, красная молотая паприка, 4-ре перца (мельница).

Сметану кладем в фарш при перемешивании.

Добавляем 1 желток от куриного яйца (без белка).

Запекаем наши котлетки в духовке 25 мин.

Подаем с салатом из руколлы. Либо маринуем синий или белый репчатый лук в рисовом уксусе (соль и перчик слегка). Присыпаем котлетки маринованным луком…и никакого салата даже не надо.

Ооочень вкусно с соусом из кефира или натурального йогурта с соевым соусом.

Блюдо съедается мгновенно. Тяжести после такого приема пищи вы не заметите. Легкость и удовольствие от такого ужина вам обеспечены.

Стройнейте на здоровье.

Приятного аппетита!

Курица, запеченная с лимоном

🔸на 100грамм – 180.4 ккал🔸Б/Ж/У – 13.41/11.98/4.71🔸

Ингредиенты:

Курица – 700 г

Лимон – 0,5 шт.

Мед – 1-2 ст. л.

Соль – по вкусу

Смесь перцев – по вкусу

Сметана нежирная – 2 ст. л.

Приготовление:

1. Лимон нарезать крупными ломтиками. Мед растопить до жидкого состояния. Курицу посолить, поперчить, залить медом и добавить лимон. Тщательно перемешать, активно надавливая на

лимонные кусочки. Мясо промариновать 40 минут.

2. По прошествии времени достать куски курицы из маринада и переложить их в форму для запекания. Маринад в форму не выливать! Положить несколько лимонных кусочков и немного смазать курицу сметаной. Отправить форму в разогретую до 200 ˚С духовку.

3. Запекать курицу недолго. И с понижением температуры. Около 20 минут при температуре 200˚С. Потом еще примерно 20 минут при 175˚С. Не забудьте: сметана коварна, она запросто может пригореть! Поэтому хорошо бы накрыть форму фольгой или крышкой.

4. Выкладывать с картофелем и дольками лимона. И не забыть про зелень.

Приятного аппетита!

Куриное филе запеченное с яблоками

🔸 на 100грамм – 72.27 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.88/1.1/4.9 🔸

Ингредиенты:

Яблоко 1 штука

Куриное филе 1 штука

Лук ½ штуки

Помидоры 1 штука

Чеснок 1 зубчик

Молоко 70 мл

Перец черный молотый ½ ч. ложки

Карри 0,67 ч. ложки

Паприка молотая 1 ч. ложка

Соль по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе промыть обсушить бумажным полотенцем и нарезать на одинаковые кусочки небольшого размера. Такого же размера кусочками нарезать яблоко. Лук мелко порубить.

2. На сковороду выложить лук и филе. Жарить на среднем огне 5-7 минут до румяности мяса.

3. Добавить к филе яблоки и жарить еще 3 минуты.

4. В мисочку на крупной терке натереть помидор, выдавить чеснок, добавить черный молотый перец, карри, паприку и соль. Влить молоко и хорошо перемешать.

5. Курицу с яблоками выложить в форму для запекания, залить приготовленной смесью и выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 10 минут.

Приятного аппетита!

Диетические куриные котлеты с морковью

🔸на 100грамм – 86.83 ккал🔸Б/Ж/У – 13.66/2.09/3.52🔸

Ингредиенты:

Лук репчатый 80 г

Чеснок 10 г

Сельдерей 50 г

Морковь 100 г

Яйцо куриное 60 г

Куриная грудка 300 г

Карри по вкусу

Приготовление:

1. Среднюю морковку натереть на мелкой терке и отправить ее в чашу блендера

2. Туда же отправить большую луковицу, несколько долек чеснока, стебель сельдерея, хорошо измельчить. Овощную смесь переложить в блюдо.

3. В блендере хорошо измельчить 1 крупную куриную грудку, переложить ее к овощам.

4. К мясу и овощам добавить 1 куриное яйцо и любимые специи, тщательно перемешать.

5. Из получившегося фарша сформировать котлетки и жарить их на небольшом огне под крышкой на сухой сковороде с антипригарным покрытием, с каждой стороны – примерно по 2 минутки. В конце можно снять крышку и прибавить огонь на полминутки, чтобы на котлетах появилась корочка.

6. Котлеты получаются очень красивые, сочные и легкие – всего 86 ккал на 100 грамм. Идеально для тех, кто следит за весом, но устал от куриной грудки в чистом виде. Подавать можно с низкокалорийной сметанкой или натуральным йогуртом, в которые можно добавить горчицу.

Приятного аппетита!

Капустная запеканка с куриным фаршем

🔸 на 100грамм – 77.56 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.72/3.52/3.78 🔸

Ингредиенты:

Белокочанная капуста ½ штуки

Лук репчатый 1 штука

Куриный фарш 500 г

Яйцо куриное 2 штуки

Томатная паста 2 ст. ложки

Натуральный йогурт 100 мл

Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Капусту тонко нашинковать и отправить в кипящую воду на 10 минут.

2. Лук нарезать полукольцами и тушить на сковороде с оливковым маслом до мягкости. Добавить фарш и готовить, пока мясо не побелеет.

3. Йогурт смешать с томатной пастой, посолить и поперчить.

4. Смазать оливковым маслом форму для выпечки, выложить в нее половину капусты и фарш, равномерно распределить 1/2 йогуртового соуса.

5. Выложить оставшуюся капусту, полить йогуртом и смазать взбитыми яйцами.

6. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут.

Приятного аппетита!

Курогрудка с грибами в йогурте

🔸 на 100грамм – 70.17 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.05/1.69/1.76 🔸

Ингредиенты:

300-400 г куриной грудки

0,5 шт. лимона

1 зубок чеснока

100 мл натурального йогурта

300 г свежих грибов

соль, черный перец

Приготовление:

Для начала куриную грудку нужно нарезать кусочками по 3-4 см. Полученные куски следует отбить, немного посолить и поперчить. Грибы порезать кубиками. На большом огне разогреть вместительную сковородку, и смазать ее слегка оливковым маслом. На нее необходимо выложить курицу, и обжарить ее в течение 8-9 минут на большом огне (кусочки нужно периодически переворачивать).

Теперь нужно разогреть еще одну сковородку, и на ней обжарить грибы. Туда же выдавить чеснок. После обжарки крупные куски чеснока можно смело выбросить. Жарить их нужно 8-10 минут на максимальном огне. После снять сковородку с огня и отставить в сторону. В маленькую емкость выдавить лимон. Курицу нужно сбрызнуть соком. Грибы равномерным слоем положить на мясо. Добавляем йогурт.

Нужно дождаться, пока соус станет густым, но при этом, не давая ему закипеть, т. е. на очень маленьком огне. Оставить грудинку с грибами еще на 10 минут, иногда помешивая, на самом слабом огне.

Приятного аппетита!

Холодец из курицы

на 100грамм – 169.79 ккал Б/Ж/У – 15.16/11.57/1.38

Ингредиенты:

курица 1 -1,5 кг.

морковь – 2 шт.

лук репчатый – 1 шт.

лавровый лист

перец горошком

соль

чеснок

желатин 2 упаковки по 15 гр.

Приготовление:

Курицу положим в кастрюлю и зальем водой когда вода закипит снимем пену и лишний жир. Добавим очищенную морковь, лук, чеснок, перец и варим до тех пор, пока мясо с легкостью не будет отставать от костей. За 15 минут до окончания варки добавим лавровый лист. Разведем желатин в трех стаканах теплой, кипяченой воды и дадим ему набухнуть.

В это время вынем из бульона курицу и овощи, бульон процедим и оставим для заливания холодца 1,5 литра. Теперь разберем курицу. Отделим мясо от костей и нарежем мясо небольшими кусочками. Подготовленное мясо выложим в формы для холодца сверху украсим наш холодец колечками моркови и зеленью.

Теперь займемся бульоном. Процеженный бульон для холодца поставим на огонь, выложим туда набухший желатин и тщательно перемешаем. Важно не доводить бульон до кипения!

Аккуратно заливаем мясо бульоном, охлаждаем и убираем в холодильник до полного застывания.

Подавать холодец лучше всего с хреном, горчицей и с зеленью.

Приятного аппетита!

Чахохбили из курицы

🔸 на 100грамм – 92.51 ккал 🔸 Б/Ж/У – 5.96/4.99/6.52 🔸

Ингредиенты:

Помидоры – 1 кг

Курица – 1 кг

Томатная паста – 2 ст. ложки

Лук репчатый – 500 г

Чеснок – 4 зубчика

Хмели-сунели – 1 ч. ложка

Кориандр молотый – 1 ч. ложка

Шафран – 1 ч. ложка

Соль, перец – по вкусу

Масло оливковое – 1 ст. ложка

Лимоны – ½ штуки

Картофель – ½ кг

Приготовление:

1. Разрезать курицу на небольшие кусочки (по 3–4 на порцию), сложить в кастрюлю или глубокую сковороду и поставить тушить под закрытой крышкой.

2. Пока тушится курица, мелко нарезать и потушить помидоры (можно протереть их через дуршлаг).

3. Слить в отдельную посуду сок от курицы. Добавить масло, мелко нарезанный лук, перец, специи, чеснок и пожарить до образования корочки, очень часто помешивая.

4. Долить в курицу очень горячие сок, помидоры. Если соуса мало, добавить горячую воду или бульон, чтобы жидкость покрыла куски курицы.

5. Плотно закрыть крышкой, убавить огонь (должно чуть-чуть булькать). В лук, перец и томаты должны в конце практически раствориться, а куриное мясо – отставать от костей. В блюдо можно добавить отдельно сваренный и протертый картофель.

Приятного аппетита!

Куриные отбивные с сыром

на 100грамм – 171.06 ккал Б/Ж/У – 20.21/7.01/6.7

Ингредиенты:

Куриная грудка 500 г

Сыр нежирный 150 г

Яйца – 2 шт.

Сметана – 3 ст. л.

Мука – 3 ст. л.

Укроп, соль, перец, оливковое масло для жарки.

Приготовление:

1. Куриную грудку разрезать на порционные кусочки. Отбить, посолить и поперчить. Оставить немного настояться.

2. Отдельно в тарелке смешать яйца, сметану, муку, зелень.

Добавить немного соли и перца. Сыр натереть на терке.

3. На каждый кусочек отбитого мяса с помощью ложки наложить нашу яичную смесь. Выложить на раскаленную сковороду яичным соусом вниз.

4. Сверху выложить сыр. Затем аккуратно ложкой залить отбивную соусом.

5. Обжарить с двух сторон до готовности. Подать с любимым гарниром.

Приятного аппетита!

Тушеное куриное филе со сладким перцем

🔸 на 100грамм – 74.47 ккал 🔸 Б/Ж/У – 11.91/0.6/4.83 🔸

Ингредиенты:

Куриное филе 900 г

Морковь 300 г

Репчатый лук 300 г

Болгарский перец сладкий 300 г

Соевый соус 50 мл

Зелень

Приготовление:

Нарезать куриное филе на небольшие кусочки. Нагреть большую сковороду на среднем огне, положить в нее курицу и налить воду. Тушить на среднем огне. Пока готовится курица, тонко нарезать лук, очистить и нарезать сладкий перец кусочками и натереть на тёрке морковь. Добавить все овощи в сковороду и перемешать. Накрыть крышкой и варить на среднем огне, перемешивая время от времени, в течение 45 минут. Доливать понемногу воду по мере испарения. Когда все овощи и мясо станут мягкими, добавить соевый соус. Перемешать и готовить ещё 15 минут. Добавить зелень по вкусу.

Приятного аппетита!

Паровые котлеты из индейки

🔸 на 100грамм – 84.61 ккал 🔸 Б/Ж/У – 16.26/1.49/1.42 🔸

Ингредиенты:

Индейка – 500 г

Зелень свежая – по вкусу

Лук репчатый – 1 шт.

Яйцо – 1 шт.

Соль – по вкусу

Перец черный молотый – по вкусу

Приготовление:

Мясо пропустить через мясорубку вместе с очищенной луковицей. Добавить зелень и яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Готовить в пароварке полчаса. Подавать с отваренной стручковой фасолью.

Приятного аппетита

Куриные ножки в грибном соусе

🔸 на 100грамм – 90.62 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.57/2.9/2.86 🔸

Ингредиенты:

– 2 куриные грудки/ножки или бедрышки

– 300 гр шампиньонов или вешенок

– 200 мл. нежирных сливок

– 150 мл. воды

– 1 ст. ложка муки

– 2 луковицы

– соль, перец по вкусу

Приготовление:

Куриные грудки разделить на 2 части, удалить кожу и кости,

посолить и поперчить с обеих сторон.

В сковороду налить оливковое масло и хорошо нагреть.

На раскалённое масло выложить куриные грудки, обжарить их с обеих сторон по 2-3 минуты. Когда грудки подрумянятся, накрыть сковороду крышкой, убавить огонь и жарить ещё 8-10 минут.

Когда выделяющийся из куриного мяса сок станет прозрачным, переложить грудки на тарелку, накрыть её, чтобы сохранилось тепло.

Шампиньоны помыть, нарезать тонкими пластинками.

Лук мелко нашинковать.

На сковороду выложить лук и нашинкованные грибы. Обжарить .

Добавить к луку и грибам муку, обжарить примерно 1 минуту, затем влить воду и довести до кипения непрерывно помешивая.

Грибной соус нужно проварить 3 минуты, затем добавить сливки.

Вновь положить в сковороду грудки со скопившемся на тарелке соком и жарить ещё 2-3 минуты.

Присыпьте зеленым луком.

Приятного аппетита!

Постная говядина в соевом соусе

🔸 на 100грамм – 127.05 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.98/7.11/5.86 🔸

Ингредиенты:

Говядина постная 400 г

Чеснок 3 зубчика

Соус соевый 3 столовые ложки

Перец чили 1 штука

Имбирь 1 головка

Зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г

Соль, перец по вкусу по вкусу

Оливковое масло

Приготовление:

1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясоненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.

2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.

3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

Приятного аппетита!

Бифштекс по-мексикански

🔸 на 100грамм – 139.33 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.69/8.93/2.26 🔸

Ингредиенты:

800 г говядины

1 репчатый лук

1 сладкий красный перец

4 дольки чеснока

250 г помидор

10 мл оливкового масла

¼ ч.л. соли

¼ ч.л. черного молотого перца

20 г зеленого лука

10 г петрушки

Приготовление:

Мясо надо нарезать поперек волокон на куски толщиной около 2 см. Для этого блюда очень хорош филейный край, но можно использовать вырезку.

Очищенный чеснок нарежьте мелко, а лук – тонкими полукольцами. Перец очистите от семян и порежьте полосками.

Помидоры нарежьте довольно тонкими дольками.

Мясо слегка смажьте с обеих сторон оливковым маслом и положите на сильно разогретую сухую сковороду.

Жарьте его с обеих сторон на большом огне по 2 минуты, посолите и поперчите, затем переложите на тарелку и поставьте в теплое место, например в духовку при 50 градусах, чтобы оно не остывало, а все соки равномерно распределились внутри каждого куска. Мясо должно остаться розовым и сочным внутри.

На той же сковороде поджарьте на среднем огне до мягкости нарезанный лук, чеснок и перец в течение 7-10 минут. По прошествии этого времени добавьте дольки помидора и тушите

еще 5 минут, чтобы помидор только слегка стал мягким.

Выложите овощи поверх мяса, посыпьте нарезанной зеленью и подавайте, пока блюдо горячее.

Приятного аппетита!

Очень простая запеканка с гречкой и курицей

🔸 на 100грамм – 161.31 ккал 🔸 Б/Ж/У – 16.98/3.96/13.93 🔸

Ингредиенты:

300 г куриного филе

4 ст. л. готовой (отварной) гречки

100 г овощной смеси

3 яйца

соль, перец, специи по вкусу

Приготовление:

Мясо режем на мелкие кусочки. Добавляем все остальные ингредиенты, перемешиваем, выливаем в форму для выпечки и отправляем в духовку.

Выпекать при 180 градусах 45-50 минут.

Приятного аппетита!

Котлетки из курицы и грибов

🔸 на 100грамм – 91.4 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.52/2.45/3.3 🔸

Ингредиенты:

куриное филе 350-400 г

шампиньоны свежие 200-250г

лук (по желанию)

яйцо 1-2 шт.

сметана 2-3 ст. л.

крахмал 1 ст. л.

укроп (можно сухой)

чеснок 1 зубок

соль, перец по вкусу

Приготовление:

Филе куриной грудки нарезать не слишком мелко, небольшими кусочками. Грибы нарезать кубиками. Если решите добавить лук,то небольшую луковицу мелко нарезать. По объёму грибы должны составлять 2/3 от объёма мяса (они сильно ужариваются).

Добавить яйца, зелень укропа (у меня сухой), крахмал и сметану, измельчённый зубчик чеснока, соль и перец. Всё смешать и поставить в холод на 30 мин. Котлетки выкладывать столовой ложкой, обжаривать недолго с двух сторон, под крышкой.

Приятного аппетита!

Мясной пирог из лаваша

🔸 на 100грамм – 186.68 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.73/6.01/21.91 🔸

Ингредиенты:

Лаваш – 5 шт.

Мясо – 500 г.

Лук – 3 шт.

Сметана – 200 г.

Яйца – 3 шт.

Сыр нежирный – 100 г.

Зелень – укроп, кинза.

Соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Шаг 1 Мясо и 2 головки лука пропустить через мясорубку. Мясо можно использовать любое, но лучше

говядину.

Шаг 2 Оставшийся лук мелко нарезать и жарить на оливковом масле, добавить фарш и жарить, соль, перец по вкусу .

Шаг 3 Приготовить заливку: сметану, яйца и тертый сыр смешать.

Шаг 4 Зелень нарезать мелко.

Шаг 5 Лаваши поделить пополам.

Шаг 6 Теперь собрать пирог: лаваш, смазать заливкой и посыпать зеленью. Повторять слои 4 раза. Затем 5-й слой: фарш, заливка и зелень, повторить 3 раза. И последний слой – смазать только заливкой.

Шаг 7 Выпекать в духовке до румяной корочки.

Приятного аппетита!

Курино-грибной фитнес-ужин

на 100грамм – 70.17 ккал Б/Ж/У – 12.05/1.69/1.76

Ингредиенты:

300 г свежих грибов

300-400 г куриной грудки

0,5 шт. лимона

1 зубок чеснока

100 мл натурального йогурта

соль, черный перец

Приготовление:

Для начала куриную грудку нужно нарезать кусочками по 3-4 см. Полученные куски следует отбить, немного посолить и поперчить. Грибы порезать кубиками. На большом огне разогреть вместительную сковородку, и смазать ее слегка оливковым маслом. На нее необходимо выложить курицу, и обжарить ее в течение 8-9 минут на большом огне (кусочки нужно периодически переворачивать).

Теперь нужно разогреть еще одну сковородку, и на ней обжарить грибы. Туда же выдавить чеснок. После обжарки крупные куски чеснока можно смело выбросить. Жарить их нужно 8-10 минут на максимальном огне. После снять сковородку с огня и отставить в сторону. В маленькую емкость выдавить лимон. Курицу нужно сбрызнуть соком. Грибы равномерным слоем положить на мясо. Добавляем йогурт.

Нужно дождаться, пока соус станет густым, но при этом, не давая ему закипеть, т. е. на очень маленьком огне. Оставить грудинку с грибами еще на 10 минут, иногда помешивая, на самом слабом огне.

Приятного аппетита!

Диетическое «мясо по-французски» из куриного филе

🔸 на 100грамм – 100.33 ккал 🔸 Б/Ж/У – 15.31/2.93/2.52 🔸

Ингредиенты:

куриное филе 2 шт.

помидор 2 шт.

репчатый лук 2 шт.

яйцо куриное 1 шт.

сыр любой нежирный и твердый 100 г

натуральный йогурт 1 ст. л.

перец черный молотый, соль

Приготовление:

Для приготовления мяса по-французски из курицы филе порезать на тоненькие кусочки. Отбить.

Кусочки курицы сложить в миску и помыть.

Яйцо взбить, добавить к курице, посолить, поперчить и перемешать.

Помидор порезать кружочками.

Лук порезать кольцами.

Сыр потереть на крупной терке.

Противень смазать оливковым маслом (можно на противень положить пергаментную бумагу). На противень положить первым слоем курицу.

Вторым слоем мяса по-французски будут кольца лука.

На лук положить кружочки помидоров.

Помидоры смазать йогуртом.

Последним слоем будет тертый сыр.

Запекать в духовке до золотистого цвета сыра.
Приятного аппетита!

Азу из говядины

🔸 на 100грамм – 97.06 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.13/5.43/3.21 🔸

Ингредиенты:

Говядина 400 гр.

Огурец маринованный 150 гр.,

Морковь 100 гр.,

Томат 150 гр.,

Лук репчатый 100 гр.,

Чеснок 10 гр.,

Соль, перец, приправы – по вкусу

Приготовление:

Мясо нарезать продольными кусочками, бросить в разогретую сковороду и жарить. Почистить овощи. Размельчить в блендере

лук и огурец. В подрумяненное мясо добавить получившуюся смесь, затем -нашинкованную морковь и томаты. Убавить огонь и еще чуть-чуть потушить. Когда азу почти готово, приправить чесноком, перцем, лавровым листом, приправами по вкусу.

Приятного аппетита!

Курочка с соевым соусом и медом

🔸на 100грамм – 144.17 ккал🔸Б/Ж/У – 19.19/3.71/6.88🔸

Ингредиенты:

600 г. филе курицы(оригинальный рецепт куриные ножки с кожей)

1 ст.л. меда

3 ст.л. соевого соуса

1 ст.л. белого сухого вина

соль, перец – по вкусу

оливковое масло для обжарки

Приготовление:

Филе слегка отбейте, просто выровняв толщину куска, и обжарьте на небольшом количестве масла с обеих сторон.

Тем временем смешайте мед, соевый соус и вино. Влейте соус в сковороду к мясу. Готовьте филе в соусе на сильном огне, периодически переворачивая и поливая соусом до готовности (минут 10-15). Досолите и поперчите, если это необходимо (я добавила чуть-чуть белого перца, буквально пара поворотов мельнички)

Готовое филе порежьте небольшими пластиками, чтобы удобно было есть палочками. Подавайте с рисом и брокколи, полив оставшемся соусом.

Приятного аппетита!

Ароматная курица, запеченая с ананасом и картофелем

🔸на 100грамм – 106.86 ккал🔸Б/Ж/У – 15.53/2.35/6.12🔸

Ингредиенты:

Грудка куриная 5 шт

Консервированный ананас 10 шт

Картофель 8 шт

Сметана по вкусу

Сыр нежирный100 г

Чеснок 1 зубчик

Масло оливковое 2 ст. л

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Берем куриный грудки и для начала промываем их, обсушиваем, нарезаем на порционные кусочки и выкладываем в кастрюлю. Туда же добавляем все специи, соль, перец, все тщательно перемешиваем, закрываем крышкой и оставляем кастрюлю с мясом мариноваться около 30–40 минут в холодильнике.

2. Пока курица маринуется, займемся картофелем. Чистим, промываем и нарезаем на разделочной доске кольцами с толщиной не более полсантиметра. Выкладываем в глубокую миску, солим и перчим.

3. Затем берем глубокий противень, застилаем пекарской бумагой, либо смазываем маслом, и выкладываем нарезанную картошку. Сверху картошки выкладываем кусочки ананаса, а поверх их еще выкладываем нарезанные кусочки курицы.

4. Готовим соус. В емкости смешиваем сироп от маринованных ананасов со сметаной, куда добавляем пропущенный через чесночницу чеснок, все перемешиваем и получившимся соусом поливаем мясо с картошкой и ананасами

на противне.

5. Разогреваем духовку до 180–200 градусов и запекаем курицу примерно полтора часа. Где-то за десять минут достаем противень, посыпаем все сверху тертым сыром и продолжаем запекать до полной готовности.

Приятного аппетита!

Куриный отбивные в сырном кляре

🔸 на 100грамм – 157.51 ккал 🔸 Б/Ж/У – 21.02/6.29/2.89 🔸

Ингредиенты:

500г куриного филе

Соль, перец, специи для курицы

2 яйца

100г сыра 17%

Мука 1ст.л.

Приготовление:

1. Куриное филе порезать тонко и отбить слегка. 2. Каждый кусочек посолить, поперчить и добавить специи для курицы (мне нравится карри).

3. Яйца слегка взбить вилочкой, добавить потертый на мелкой терке сыр и можно немного муки добавить.

4. Каждый кусочек мяса обвалять в кляре (прилипало хорошо, ничего не отваливалось). Обжаривать на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистого цвета

Приятного аппетита!

Фрикасе из курицы

🔸 на 100грамм – 97.83 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.32/3.27/3.01 🔸

Ингредиенты:

филе курицы (или индейки) -500 г

репчатый лук – 1-2 шт.

сладкий перец – 1-2 шт.

сметана (можно пополам с кефиром) – 250 г

чеснок – 3-5 зубков

соль, специи по вкусу

Приготовление:

Фрикасе называют белое мясо, приготовленное в белом соусе. Мы приготовим вкуснейшее фрикасе из курицы в сметанном соусе. Фрикасе получается очень нежным и мягким.

Мясо можно замариновать в сметанно-чесночном соусе на ночь

Итак, для приготовления фрикасе из курицы мясо помыть и порезать соломкой.

Лук очистить и порезать полукольцами.

Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать соломкой.

Чеснок очистить и мелко порезать.

На сковороде поджарить несколько минут лук и перец.

К курице добавить измельченный чеснок и сметану. Перемешать.

Куриное филе со сметаной переложить на сковороду к луку и перцу.

Перемешать и довести до кипения. Я добавила еще немного воды, но соуса затем получилось многовато, так что можно и без дополнительной воды.

Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности. Время от времени перемешивать.

Куриное мясо должно стать мягким.

Приятного аппетита!

Кролик, тушенный в вине

🔸 на 100грамм – 141.04 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.68/8.32/3.64 🔸

Ингредиенты:

1-2 кг мяса кролика,

2-3 зубчика чеснока,

3 морковки,

зелень сельдерея,

базилик,

петрушка,

кинза,

консервированные фасоль и горошек.

1/2 стакана оливкового масла,

5 луковиц,

2 рюмки белого вина,

3-4 ст. л. томатной пасты или кетчупа,

Приготовление:

Мясо кролика обработайте, разрежьте на куски. В огнеупорную емкость налейте оливковое масло, положите в него подготовленные куски мяса. Измельчите чеснок, зелень, лук. Все это положите в ту же кастрюлю, где находится кроличье мясо. Подлейте немного воды и вина. Потушите минут 50-60 на среднем огне, затем добавьте томатную пасту или кетчуп, потушите еще полчаса. Готовое мясо кролика выложите на большую тарелку, «ромашкой» разложите вокруг него листья базилика, посыпьте зеленью петрушки.

Приятного аппетита!

Курица по-китайски с овощами

🔸 на 100грамм – 84.14 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.91/1.41/8.54 🔸

Ингредиенты:

Куриное филе 350 г

Перец болгарский красный 100 г

Перец болгарский зеленый 200 г

Лук репчатый 100 г

Морковь 150 г

Соус соевый 5 ст. л.

Масло оливковое 1 ст. л.

Мед 1 ч. л.

Приготовление:

1. Куриное филе вымыть, дать воде стечь, порезать на брусочки размером с палец.

2. Лук очистить, нарезать на брусочки по направлению волокон.

3. Перец болгарский помыть, нарезать соломкой.

4. Морковь вымыть, очистить, нашинковать не тонкими кольцами.

5. Разогреть сковороду, вылить в нее оливковое масло. После того, как масло нагреется, бросить в него кусочки куриного филе. Обжаривать при непрерывном помешивании 2–3 минуты, пока мясо не станет белым и местами не зарумянится.

6. В сковороду последовательно, с интервалом в 2–3 минуты, при непрерывном помешивании, добавить сначала морковь, затем лук, следом болгарский перец. Обжаривать 3–4 минуты на умеренном огне, не позволяя содержимому сковородки тушиться.

7. Соединить в чашке соевый соус с медом до полного растворения последнего. Не добавлять мед в соус в том случае, если соус имеет выраженный сладковатый вкус.

8. Вылить сладкий соевый соус в сковороду, обжарив содержимое в течение 2–3 минут.

Приятного аппетита!

Фрикасе из курицы

на 100грамм – 96.61 ккал Б/Ж/У – 13.21/3.28/2.86

Ингредиенты:

филе курицы (или индейки) -500 г

репчатый лук – 1-2 шт.

сладкий перец – 1-2 шт.

чеснок – 3-5 зубков

сметана 10% (можно пополам с кефиром или просто йогурт)-250 г

соль специи

Приготовление:

Фрикасе называют белое мясо, приготовленное в белом соусе. Мы приготовим вкуснейшее фрикасе из курицы в сметанном соусе. Фрикасе получается очень нежным и мягким. Мясо можно

замариновать в сметанно-чесночном соусе на ночь, но можно обойтись и без этого. И так, для приготовления фрикасе из курицы мясо помыть и порезать соломкой. Лук очистить и порезать полукольцами. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать соломкой. Чеснок очистить и мелко порезать. На сковороде поджарить несколько минут лук и перец без масла, можно добавить немного воды. К курице добавить измельченный чеснок и сметану. Перемешать. Куриное филе со сметаной переложить на сковороду к луку и перцу. Перемешать и довести до кипения. Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить минут 7. Время от времени перемешивать. Куриное мясо должно стать белым внутри и снаружи, тогда оно готово. Не передержите на плите, иначе мясо будет сухим.

Приятного аппетита!

Низкокалорийный ужин, богатый белком

🔸 на 100грамм – 70.17 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.05/1.69/1.76 🔸

Ингредиенты:

300-400 г куриной грудки

0,5 шт. лимона

300 г свежих грибов или 30 г сушеных

1 зубок чеснока

100 мл натурального йогурта

соль, черный перец

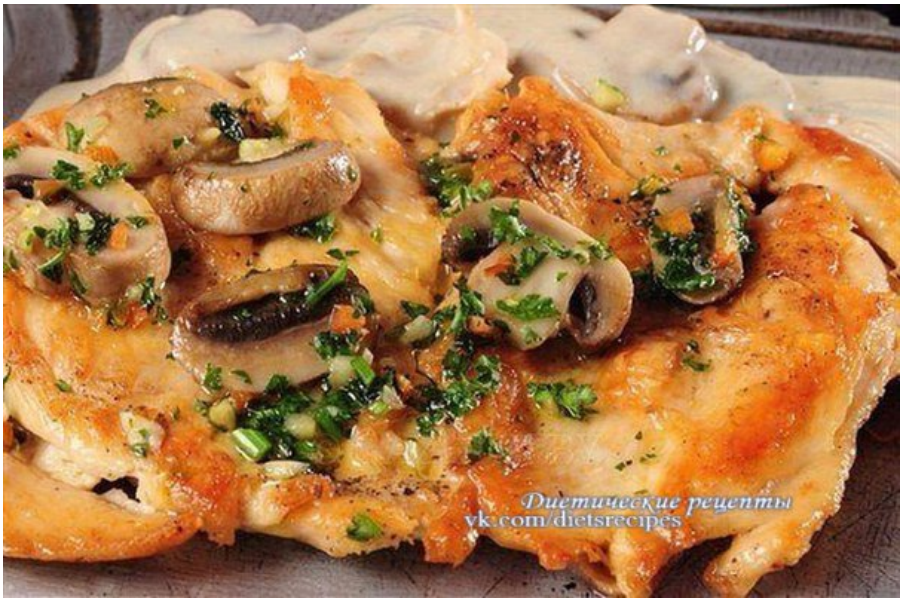
Приготовление:

Для начала куриную грудку нужно нарезать произвольными кусочками. Полученные куски следует отбить, немного посолить и поперчить. Грибы порезать. На большом огне разогреть вместительную сковородку, и смазать ее слегка оливковым маслом. На нее необходимо выложить курицу, и обжарить ее в течение 8-9 минут на большом огне (кусочки нужно периодически переворачивать).

Теперь нужно разогреть еще одну сковородку, и на ней обжарить грибы. Туда же выдавить чеснок. После обжарки крупные куски чеснока можно смело выбросить. Жарить их нужно 8-10 минут на максимальном огне. После снять сковородку с огня и отставить в сторону. В маленькую емкость выдавить лимон. Курицу нужно сбрызнуть соком. Грибы равномерным слоем положить на мясо. Добавляем йогурт.

Нужно дождаться, пока соус станет густым, но при этом, не давая ему закипеть, т. е. на очень маленьком огне. Оставить грудинку с грибами еще на 10 минут, иногда помешивая, на самом слабом огне.

Приятного аппетита!



Рулет из куриного филе с черносливом в духовке

🔸на 100грамм – 131.58 ккал🔸Б/Ж/У – 17.59/3.36/6.85🔸

Ингредиенты:

Куриное филе(грудка)-600гр

Чернослив – 10шт.

Сметана 15% – 100 мл.

Яйцо – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Соль – по вкусу

Приправа – по вкусу

Приготовление:

1. Для начала необходимо подготовить филе курицы,

промыть и замочить чернослив.

2. Дольку куриного филе отбить с двух сторон.

3. Разрезать филе на две части и присолить (можно добавить немного куриной приправы). Поверх кусочков выдавить через давилку чеснок и разложить нарезанный чернослив. В готовых рулетиках от чеснока остается только легкий запах, на вкус мясо не горькое и не жгучее.

4. Скрутить куриные кусочки в рулетики и закрепить их деревянными шпажками (или зубочистками). Шпажки хороши тем, что после приготовления получается что-то похожее на мини шашлык.

5. Теперь нужно приготовить сметанный соус для этого смешайте сметану с одним яйцом.

6. Этим сметанным соусом смазать куриные рулеты и выпекать в духовке при 180 градусах в течении 30-40 мин.

7. Рулеты с черносливом получаются мягкими с легкой сластинкой.

8. Прежде чем выкладывать в тарелку можно вытащить шпажки и нарезать на дольки. Но можно подать прям на шпажке, получится необычно и аппетитно. Подавать рулет из куриного филе лучше с зеленью и овощами, а сверху полить сметанкой.

Приятного аппетита!

Тушёная курогрудка в соевом соусе

🔸 на 100грамм – 74.68 ккал 🔸 Б/Ж/У – 11.96/0.6/4.83 🔸

Ингредиенты:

Куриное филе 900 г

Морковь 300 г

Репчатый лук 300 г

Болгарский перец сладкий 300 г

Соевый соус 50 мл

Приготовление:

1. Нарезать куриное филе на небольшие кусочки. Нагреть большую сковороду на среднем огне, положить в нее курицу и налить воду. Тушить на среднем огне.

2. Пока готовится курица, тонко нарезать лук, очистить и нарезать сладкий перец кусочками и натереть на тёрке морковь.

3. Добавить все овощи в сковороду и перемешать. Накрыть крышкой и варить на среднем огне, перемешивая время от времени, в течение 45 минут.

4. Доливать понемногу воду по мере испарения. Когда все овощи и мясо станут мягкими, добавить соевый соус.

5. Перемешать и готовить ещё 15 минут.

Приятного аппетита!

Мясо по-французски с помидорами

на 100грамм – 177.87 ккал Б/Ж/У – 12.17/13.49/1.99

Ингредиенты:

Свиная шейка – 700 г

Лук – 1-2 шт.

Помидоры – 3-4 шт.

Сыр нежирный – 200 г

Сметана – 100 г

Соль, перец – по вкусу

Зелень – по вкусу

Приготовление:

1. Свинину отбиваем через полиэтиленовую пленку. Солим, перчим, добавляем специи по вкусу.

2. В противень для запекания или форму наливаем оливковое масло и выкладываем отбитые кусочки свинины. Лук нарезаем кольцами или полукольцами и, не разделяя его, выкладываем на мясо.

3. Помидоры нарезаем пластинками и выкладываем следующим слоем на лук. Помидоры обильно смазываем сметаной. Сыр натираем на крупной терке и выкладываем на помидоры.

4. Отправляем противень в духовку на 25 минут и запекаем при температуре 180 градусов. После этого даем настояться мясу минут 15.

Приятного аппетита!

Филе, запеченное в молоке

🔸на 100грамм – 115.43 ккал🔸Б/Ж/У – 15.66/4.41/2.3🔸

Ингредиенты:

Куриное филе – 2 шт.

Молоко – 1 стакан

Цедра лимона – по вкусу

Шафран – 2 щепотки

Оливковое масло – 2 ст. л.

Чеснок – 4 зубчика

Соль – по вкусу

Перец – по вкусу

Приготовление:

1. Филе помыть, обсушить. Посолить и поперчить с обеих

сторон.

2. На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить мясо по 4 минуты с каждой стороны.

3. Чеснок очищаем и кладем в форму. На него выкладываем обжаренное мясо, так чтобы под каждым куском было по 2 головки чеснока.

4. В сковороду, в которой жарилось мясо, выливаем молоко, добавляем несколько ленточек цедры лимона, шафран и доводим до кипения.

5. Как соус закипит, выливаем его на курицу и ставим в духовку, разогретую до 200 ˚С на 30 минут. В течение этого времени обязательно курицу поливать соусом, я поливала раз 5 – в этом и есть секрет сочности.

Приятного аппетита!

Семга с соусом из запеченного чеснока и базилика

🔸на 100грамм – 188.88 ккал🔸Б/Ж/У – 13.1/11.34/9.51🔸

Ингредиенты:

Семга – 2 стейка

Розмарин – 1 веточка

Оливковое масло – 1 ст. л.

Соль

Лайм – 1/3 шт.

Для соуса:

Чеснок – 2 головки

Базилик – 4 ветки

Оливковое масло – 30 мл

Соль

Приготовление:

1. Соус – один из главных ингредиентов, который может полностью преобразить блюдо. Сегодня мы предлагаем вам попробовать вкусный соус из запеченного чеснока и базилика. Базилик можно заменить сезонной зеленью – петрушкой или кинзой, в первом случае вкус будет более ярким, во втором – свежим и интересным. Этот соус хорош не только к рыбе, его можно добавлять в пасту, салаты и подавать к мясу. Включить духовку разогреваться до 180 ˚С. Две-три крупные головки чеснока разрезать вдоль на две равные половины. Выложить чеснок на лист фольги, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, завернуть края фольги так, чтобы осталось пространство для выхода пара. Готовить чеснок в середине духовки 20-25 минут. Базилик помыть и мелко нарезать.

2. Освободить готовый чеснок от шелухи. К очищенному чесноку добавить оливковое масло, базилик и посолить. Взбить соус погружным блендером до однородного состояния и отложить

в сторону.

3. Срезать у стейков кожу и выложить на разогретую сковороду с оливковым маслом. Добавить веточку розмарина и полить соком лимона или лайма. Жарить на средне-сильном огне 2-3 минуты до золотистого цвета. Перевернуть стейк, посолить и уменьшить огонь до минимального. Жарить до готовности стейков еще 3–4 минуты.

4. Горячие стейки подавать с соусом и гарниром (салат, рис или молодой картофель).

Приятного аппетита!

Говядина с брокколи

🔸 на 100грамм – 111.3 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.57/7.35/2.91 🔸

Ингредиенты:

150 г говядины

200 г брокколи

1 ч. л. оливкового масла

соевый соуст или соль, перец

Приготовление:

Мясо натереть солью и специями, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 градусах в течение 40 минут. Брокколи отварить в подсоленной воде, а затем слегка обжарить на сковороде с 1 ч. л. масла. Мясо нарезать, выложить на тарелку, а рядом выложить брокколи.

Приятного аппетита!

Тушеная говядина с грибами

🔸 на 100грамм – 150.81 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.69/11.42/1.82 🔸

Ингредиенты:

Говяжья мякоть – 350–400 г

Шампиньоны – 250 г

Репчатый лук – 1–2 головки

Оливковое масло – 4 ст. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

1. Мясо тщательно вымыть в проточной воде. Нарезать его длинными полосками.

2. Сначала в малом количестве масла нужно слегка обжарить говядину, а затем залить её водой, чтобы она полностью покрыла мясо. Посолить и тушить в течение часа.

3. Вымыть грибы и нарезать не слишком мелко.

4. Налить в сковороду оливковое масло (1–2 ст. л.) и на среднем огне поджарить грибы до готовности, не забыть посолить.

5. Лук очистить и нарезать полукольцами. Также в масле на сковороде готовить лук до золотисто-коричневого цвета.

6. При приготовлении говядины нужно периодически заглядывать, чтобы жидкость полностью не выкипела и мясо не пригорело, если нужно – чуть чуть добавить водички. Когда мясо будет готово, добавить к нему грибы и лук, перемешать. Готовить еще минут 10.

7. Это блюдо подойдет к вашему любимому гарниру, будь то рис, картофель, отварные овощи или макароны.

Приятного аппетита!

Перловая каша с мясом, грибами и овощами

🔸 на 100грамм – 173.7 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.18/6.51/20.29 🔸

Ингредиенты:

Перловая крупа – 1,5 стакана

Говядина – 400 г

Шампиньоны – 200 г

Зеленый горошек – 100 г

Луковица – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Соль, перец, специи – по вкусу

Оливковое масло – для жарки

Приготовление:

1. Мясо порезать на порционные куски и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу. Добавить воду и тушить до готовности (у меня на это ушло 40 минут).

2. Грибы промыть, порезать на 4 части и добавить к мясу. Тушить 10-15 минут.

3. Морковь нарезать соломкой, лук кубиками. Добавить овощи к мясу и грибам, тушить 10 минут под закрытой крышкой.

3. Когда овощи станут мягкими добавить горошек (предварительно разморозив его) и готовить не больше 2 минут.

4. Перловую крупу промыть и замочить в большом количестве воды на ночь. Утром воду слить, еще раз промыть и сварить перловку до готовности в подсоленной воде. Когда перловка будет готова, воду слить и укутать кастрюлю одеялом, тогда она вся раскроется и будет очень мягкой и красивой.

5. К перловой крупе добавить овощи и грибы. Аккуратно перемешать, подержать на огне 1-2 минуты и подавать к столу.

Приятного аппетита!

Нежная говядина с соусом и грибами

🔸 на 100грамм – 106.42 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.77/5.83/3.53 🔸

Ингредиенты:

Постная говядина 600 г

Грибы 300 г (у нас шампиньоны)

Лук 2 шт.

Томатная паста 1 ст. л.

Натуральный йогурт 2 ст. л.

Молоко обезжиренное 200 мл

Тимьян 2 веточки

Горчица 1 ст. л.

Приготовление:

1. В сковороде с высокими бортиками обжарить лук и грибы, минут 7.

2. Добавить нарезанное брусочками мясо.

3. Обжаривать все вместе еще минут 10. Добавить горчицу, томатную пасту и листики тимьяна. Перемешать, влить полстакана воды и тушить до мягкости мяса (около 30 минут).

4. Добавить йогурт, молоко, довести до кипения, приправить по вкусу и тушить еще минут 5.

5. Подавать с любым гарниром.

Приятного аппетита!

Мясо с овощами в горшочках

🔸 на 100грамм – 129.88 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.13/5.79/9.91 🔸

Ингредиенты:

Мясо говядина – 400 г

Картофель – 8 шт.

Болгарский перец крупный – 1 шт.

Репчатый лук средний – 2 шт.

Сыр нежирный – 250 г

Соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Возьмем 4 горшочка из тех, какие у вас есть в наличии, у меня вот такие.

2. Говядину моем, нарезаем на маленькие кусочки. Кладем на дно горшочков. Добавляем молотый черный перец по вкусу.

3. Репчатый лук рубим мелко, закрываем мясо.

4. Болгарский перец нарезаем на мелкие кусочки. Засыпаем слой лука.

5. Картофель моем, очищаем от кожуры, нарезаем на мелкие кубики. Засыпаем в горшочки доверху.

6. В отдельную емкость наливаем питьевую воду, хорошо посолим и заливаем наши компоненты в горшочках.

7. Сыр трем на крупной терке. Укладываем сплошной шапочкой на картофель. Ставим на противень.

8. Накрываем крышечками и отправляем в духовой шкаф. Запекаем при температуре 200 градусов 30 минут. Потом увеличиваем градус до 250. И оставляем еще на 30 минут.

9. За 10 минут до готовности, с горшочков снимаем крышки, чтобы сыр приобрел золотистую корочку.

Приятного аппетита!

Бефстроганов

🔸на 100грамм – 175.03 ккал🔸Б/Ж/У – 11.38/12.51/4.42🔸

Ингредиенты:

Говядина – 600 г

Лук репчатый (100г) – 2 шт.

Перец черный молотый – 1/2 ч.л.

Петрушка – 20 г

Сметана – 250 г

Оливковое масло – 40 мл

Соль – 1/2 ч.л.

Мука пшеничная – 30 г

Укроп – 20 г

Приготовление:

Говядину (филейный край, кострец, вырезку) вымыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см. Кусочки мяса отбить до толщины 0,5-1 см и нарезать соломкой.

Нарезанный полукольцами лук слегка обжарить в масле до полу прозрачности.

К луку добавляем мясо, посыпанное солью и перцем, жарить на сильном огне 5-6 мин., помешивая.

Когда мясо обжарится, нужно добавляем к нему муку, перемешать и жарить еще 2-3 минуты.

Теперь в мясо нужно положить сметану, размешать и прокипятить в течение пары мин.. Мясо рекомендуется посыпать зеленью и подавать с картофелем, но мне кажется, что салата будет достаточно, так как бефстроганов получается очень сытным

сам по себе.

Приятного аппетита!

Самый простой рецепт диетической говядины

🔸 на 100грамм – 101.2 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.36/4.2/1.77 🔸

Ингредиенты:

говядина постная 700 г

томатный сок натуральный 0,5 л

чеснок 2 зубка

Приготовление:

Говядину помыть и порезать кубиками.

Чеснок очистить и мелко порезать.

Мясо и чеснок положить в кастрюлю, залить томатным соком, довести до кипения и тушить 1,5 часа.

Приятного аппетита!

Постная говядина в соевом соусе

🔸 на 100грамм – 127.05 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.98/7.11/5.86 🔸

Ингредиенты:

Говядина постная 400 г

Чеснок 3 зубчика

Соус соевый 3 столовые ложки

Перец чили 1 штука

Имбирь 1 головка

Зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г

Соль, перец по вкусу

Оливковое масло

Приготовление:

1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить

себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.

2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.

3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

Приятного аппетита!

Жаркое из говядины с нутом

на 100грамм – 132.76 ккал Б/Ж/У – 10.9/6.25/8.74

Ингредиенты:

200 г сухого нута

800 г говядины (бедренная часть, мясо с грудинки или лопатки)

2 крупных луковицы

4 зубчика чеснока

1/4 ч.л. молотой корицы

1/2 ч.л. молотой зиры

1/4 ч.л.молотого красного острого перца

1/2 ч.л. молотой паприки

щепотка молотой гвоздики (можно пропустить)

400 г томатов в собственном соку

250 мл мясного или куриного бульона или воды

соль по вкусу

Приготовление:

Нут замачиваем в холодной воде на ночь или как минимум на 3-4 часа.

Мясо нарезаем на небольшие кусочки.

В кастрюле с толстым дном разогреваем 2 ст.л. оливкового масла.

В 2-3 захода обжариваем мясо со всех сторон до румяной корочки, примерно по 5 минут на заход. Перекладываем на тарелку.

Мелко рубим лук и чеснок. Кладем лук в кастрюлю, где жарилось мясо, и жарим, помешивая, около 5 минут, до слегка золотистого цвета.

Добавляем чеснок и специи, жарим, помешивая, около 30 секунд.

Добавляем размятые томаты вместе с соком, бульон или воду, размоченный нут и обжаренное мясо. Солим по вкусу.

Доводим до кипения на сильном огне, затем уменьшаем пламя до минимума и тушим жаркое под крышкой до мягкости мяса.

Подаем с картофелем или рисом.

Приятного аппетита!

Тушеная говядина с сухофруктами

🔸 на 100грамм – 120.59 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.92/4.71/12.58 🔸

Ингредиенты:

Говядина постная 700 г

Большие морковки 2 шт.

Луковицы 3 шт.

Курага 150 г

Чернослив 150 г

Сушеный барбарис 10 шт.

Соль, перец

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности.

2. Морковь крупно нарезать, добавить к луку и жарить еще 5 минут.

3. Выложить лук с морковью.

4. На этой же сковородке обжарить нарезанную небольшими кусочками говядину.

5. Вернуть в сковородку с мясом морковь и лук, залить горячей водой (чтобы мясо было полностью покрыто водой) и тушить полчаса.

6. Добавить сухофрукты и тушить еще полчаса. Посолить, поперчить, добавить барбарис и тушить еще 15 минут

Приятного аппетита!

Диетические котлетки из говядины и овощей

🔸на 100грамм – 70.03 ккал🔸Б/Ж/У – 3.97/4.12/3.99🔸

Ингредиенты:

фарш из постной говядины 500 г

кабачки 2 маленьких (300 г мякоти)

1 морковка

1 крупная луковица

1 яйцо

2 ч. л. томатной пасты

0,5 ч. л. сушеного базилика

Приготовление:

1. Кабачки (без кожуры) и морковь натереть на крупной

терке.

2. Лук мелко нарезать.

3. Смешать все составляющие, посолить и хорошо вымешать фарш.

4. Мокрыми руками сформировать шарики размером диаметром 5-7 см и уложить на противень.

5. Запекать в духовке при температуре 200 градусов около 1 часа. Шарики должны подрумянится. Если есть гриль – то за 10 минут до окончания, переключить на гриль для образования румяной корочки.

Приятного аппетита!

Тушеная постная говядина с курагой

🔸 на 100грамм – 104.59 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.22/5.49/4.84 🔸

Ингредиенты:

500 г крупно нарезанной моркови

1 кг мелко нарезанной постной говядины

3 зубчика чеснока

2 мелко нарезанных луковицы

100 г мелко нарезанной кураги

500 мл говяжьего бульона или воды

2 ч. л. соли, 2 ст. л. тёртого имбиря

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты, доведите блюдо до кипения.

Готовьте на медленном огне около 60 минут.

Приятного аппетита!

Диетические котлетки из мяса и овощей

🔸 на 100грамм – 146.2 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.54/10.44/2.98 🔸

Ингредиенты:

• фарш из постной говядины 500 г

• кабачки 2 маленьких (300 г мякоти)

• 1 морковка

• 1 крупная луковица

• 1 яйцо

• 2 ч. л. томатной пасты

• 0,5 ч. л. сушеного базилика

Приготовление:

1. Кабачки (без кожуры) и морковь натереть на крупной терке.

2. Лук мелко нарезать.

3. Смешать все составляющие, посолить и хорошо вымешать фарш.

4. Мокрыми руками сформировать шарики размером диаметром 5-7 см и уложить на противень.

5. Запекать в духовке при температуре 200 градусов около 1 часа. Шарики должны подрумянится. Если есть гриль – то за 10 минут до окончания, переключить на гриль для образования румяной корочки.

Приятного аппетита!

Маринованная говядина с зелёной стручковой фасолью

на 100грамм – 126.21 ккал Б/Ж/У – 9.2/6.84/7.13

Ингредиенты:

Зелёная стручковая фасоль(можно замороженную)-100 гр.

Морковь-50 гр.

Постная говядина или телятина-150 гр.

Соевый соус 20-30 гр.

Чеснок-5 гр.

Свежий имбирь-10 гр.

Мёд-5 гр. Если вы на очень строгой диете, исключите мёд.

Оливковое масло 5 гр.

Приготовление:

Мелко порежьте мясо, на тонки продольные части, добавьте раздавленный или мелко рубленный чеснок, натертый на терке

имбирь(или в порошке), добавьте мёд и соевый соус. Всё перемешайте и оставьте на 10-15 минут.

Отварите в течении 5 минут стручковую фасоль и добавьте туда же нарезанную длинными полосками морковь и варите еще 1-2 минуты. Слейте воду. Должно выглядеть так, как на фото

Разогрейте вок или глубокую сковородку, и начните обжаривать маринованное мясо. Оно даст небольшой сок, и получится небольшая тушка мяса. Тушите, пока большая часть жидкости испарится.

Добавьте к мясо отварные овощи и всё перемешайте!

Приятного аппетита!

Постная говядина, запеченная в духовке

🔸 на 100грамм – 186.19 ккал 🔸 Б/Ж/У – 18.68/12.19/0.51 🔸

Ингредиенты:

Говядина постная 1 кг

Соль, перец черный молотый по вкусу

Чеснок 4 зубчика

Приготовление:

Говядину помыть, вытереть насухо салфеткой. Натереть солью, специями, чесноком, завернуть в фольгу и поместить в духовку. Запекать примерно полтора-два часа (в зависимости от жесткости мяса) при температуре 180–200 градусов.

Приятного аппетита!

«Чебуреки» из кабачка

🔸 на 100грамм – 63.83 ккал 🔸 Б/Ж/У – 3.66/3.26/4.79 🔸

Ингредиенты:

кабачок – 1 шт;

яйца – 2 шт;

лук – 2 шт;

овсяные отруби – 100 г;

молоко – 100 мл;

фарш (кура/индейка + говядина) – 150 г;

перец, соль по вкусу ;

укроп, петрушка по вкусу

Приготовление:

1. Кабачок и 1 луковицу натереть на терке.

2. Добавить к кабачкам яйца, молоко, соль, перец по вкусу, мелко нарезанную зелень и отруби, перемешать. Тесто по консистенции – чуть гуще, чем на блины.

3. Для начинки поджарить без масла фарш вместе с мелко нарезанным луком. Посолить, поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанную зелень.

4. Нагреть сковородку, налить тесто, чтобы получился не толстый блинчик.

Сразу же, пока блин не схватился, выложить 1ст.ложку фарша на одну сторону блина, оставив свободными края.

5. И накрыть фарш свободной стороной блина, слегка прижав лопаткой края, чтобы они склеились.

6. Печь на небольшом огне под крышкой с двух сторон до румяной корочки.

7. Готовые чебуреки выложить на тарелку.

Приятного аппетита!

Говядина в апельсиново-оливковом соусе

🔸 на 100грамм – 136.71 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.1/7.45/4.61 🔸

Ингредиенты:

Оливки 70 г

Апельсины 1 штука

Петрушка 20 г

Филе говяжье 700 г

Мед 1 столовая ложка

Уксус винный 3 столовые ложки

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Масло оливковое ¼ стакана

Чеснок 2 зубчика

Лук красный ½ головки

Приготовление:

1. Нарезать мелко лук, зеленые оливки – кружочками. Апельсин очистить, нарезать на филе, а филе – на маленькие кубики.

2. Взбить вместе мед и уксус в миске, приправить солью и перцем. Продолжая взбивать, медленно влить масло. Добавить лук, выдавить чеснок, добавить оливки, апельсины и измельченную петрушку; отставить в сторону.

3. Филе говядины приправить солью и перцем и обжарить на оливковом масле, на раскаленной сковороде. Переложить на тарелку, накрыть фольгой; дать настояться 10 минут до нарезки.

4. Перед подачей нарезать филе не ломтики и выложить на блюдо. Полить соусом и украсить веточками петрушки.

Приятного аппетита!

Говядина в томатном соусе с фасолью

🔸 на 100грамм – 141.28 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.23/8.58/5.96 🔸

Ингредиенты:

Говядина 700 г

Помидоры 3 штуки

Фасоль консервированная 1 банка

Чеснок 3 зубчика

Лук зеленый 2 штуки

Укроп ½ пучка

Соль по вкусу

Масло оливковое 5 столовых ложек

Приготовление:

1. Нарежьте говядину небольшими кусочками.

2. Обжарьте в воке до корочки.

3. Ошпарьте помидоры, снимите с них кожуру и положите в блендер вместе с консервированной фасолью и томатной подливой из банки.

4. Добавьте к говядине пюре из помидоров и фасоли. Перемешайте. Подождите пока смесь закипит, тогда киньте в вок порезанный чеснок и соль.

5. Тушите на медленном огне около получаса.

6. Порвите руками зеленый лук и укроп. Добавьте их к говядине.

7. Потушите еще около 5 минут и выключите огонь.

Приятного аппетита!

Говядина с баклажанами

🔸на 100грамм – 122.38 ккал🔸Б/Ж/У – 11.55/7.25/2.89🔸

Ингредиенты:

Говядина 1 кг

Лук красный сладкий 2 головки

Перец болгарский 3 штуки

Баклажаны 2 штуки

Морковь 2 штуки

Соус соевый по вкусу

Соус кисло-сладкий по вкусу

Сок лимонный по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Нарезать говядину соломкой и слегка обжарить на сковороде.

2. Добавить к говядине нарезанные соломкой лук и морковь.

3. Залить соевым соусом и потушить под крышкой минут пять.

4. Добавить нарезанные соломкой баклажаны и перец болгарский. Посыпать все молотым перцем, перемешать.

5. Отдельно смешать соевый соус с лимонным соком и кисло-сладким соусом. Залить говядину с овощами получившимся соусом и тушить под крышкой до готовности.

6. Подавать с отваренным рисом.

Приятного аппетита!

Говядина в горшочке

🔸 на 100грамм – 138.59 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.8/9.37/4.47 🔸

Ингредиенты:

Говядина 120 г

Говяжий бульон 30 г

Лук репчатый 90 г

Соль по вкусу

Перец черный горошком по вкусу

Лавровый лист 1 штука

Приготовление:

1. Мясо нарезать кусочками, посыпать солью и обжарить до румяной корочки.

2. В горшочек положить слой нашинкованного пассерованного лука, на него куски обжаренного мяса, сверху еще один слой лука. Так уложить 2–3 ряда. Затем влить бульон, добавить соль, перец горошком, лаврушку, закрыть и тушить до готовности.

3. Мясо можно подать с гарниром – рассыпчатой гречневой (или рисовой) кашей, отварным картофелем или сложным гарниром.

Приятного аппетита!

Ароматная говядина в томатном соусе с карри

🔸 на 100грамм – 184.9 ккал 🔸 Б/Ж/У – 14.48/11.87/5.1 🔸

Ингредиенты:

Говядина 500 г

Лук репчатый 1 головка

Чеснок 3 зубчика

Масло оливковое 2 столовые ложки

Соль по вкусу

Томатная паста 3 столовые ложки

Перец черный молотый по вкусу

Чеснок сушеный молотый 1 чайная ложка

Карри порошок 1 столовая ложка

Приготовление:

1. Разогреть в сковороде оливковое масло. Выложить крупно нарезанные куски мяса и обжарить их с двух сторон.

2. В мясо добавить мелко нарезанные лук, чеснок и соль, перец по вкусу.

3. Тушить 30 минут с добавлением оливкового масла и томатной пасты.

4. За 5 минут до готовности добавить молотый чеснок и карри порошок.

Приятного аппетита!

Морепродукты.
Диетический салат из морепродуктов с рисовой лапшой

🔸на 100грамм – 154.45 ккал🔸Б/Ж/У – 11.84/4.49/16.8🔸

Ингредиенты:

100г рисовой (стеклянной) лапши

200г креветок без голов

100г мяса мидии

1 перец чили

2 зубчика чеснока

2 см корня имбиря

1 ч.л. кунжутного масла

оливковое масло

зеленый лук, петрушки

кунжутное семя

1/2 лимона

соевый соус

Приготовление:

1. Мелко порубить имбирь и чеснок. Слегка обжарить на оливковом масле. Добавить морепродукты и продолжать обжаривать до выпаривания влаги. Если креветки были не варенные то кладем их на сковороду на 3-4 минуты раньше мидий

2. После того как сок от морепродуктов выпарился вливаем на сковороду лимонный сок. Упариваем на 2/3.

3. Снимаем с огня. Добавляем кунжут, кунжутное масло и соевый соус по вкусу.

4. Стеклянную лапшу на 15 минут заливаем кипятком. Воду сливаем.

5. Смешиваем лапшу и морепродукты. Даем постоять.

Украшаем зеленью.

Приятного аппетита!

Рыбка под сыром: рецепт для тонкой талии

🔸на 100грамм – 116.52 ккал🔸Б/Ж/У – 18/4.53/0.47🔸

Ингредиенты:

Форель (или другая морская рыба) 1 кг

Яйцо куриное 4 штуки

Сыр нежирный 100 г

Йогурт натуральный 4 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Взбить яйца, добавить тертый сыр, йогурт, посолить, поперчить.

2. Стейки форели выложить на противень, застеленный пергаментом, полить смесью из яиц. Запекать при 240 градусах 15–20 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные тефтели с овощами

🔸 на 100грамм – 99.29 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.07/2.88/9.81 🔸

Ингредиенты:

рыба (у нас минтая – филе) 600 г

кабачки 200 г

рис (лучше бурый) 0,5 стакана

лук 1-2 шт.

томатная паста 1-2 ст. л.

морковь 1 шт.

тимьян (сушеный) по вкусу

зелень, соль, перец по вкусу

масло оливковое

Приготовление:

Варим рис. В блендере или мясорубке тщательно измельчаем рыбное филе. Перемешать рыбу с рисом, добавляем зелень и тертые кабачки.Тщательно перемешиваем эту массу, молим и перчим. Делаем круглые тефтели.Берем форму для выпекания или сковороду. Смазываем оливковым маслом. Выкладываем тефтели. Выпекаем 20 минут при 180 градусах. Натираем крупно морковь, нарезаем лук. Обжариваем овощи с маслом, смешиваем с томатной пастой, солим, перчим, добавляем немного тимьяна и воды. Тушим 5 минут. Выливаем овощное рагу в форму или сковородку с тефтелями. Подливаем немного воды, чтобы покрыть тефтели. Ставим еще на 20 минут при той же температуре. Готово!

Приятного аппетита!

Рыба в овощном маринаде

🔸на 100грамм – 89.59 ккал🔸Б/Ж/У – 10.06/3.35/9.12🔸

Ингредиенты:

Филе пеленгаса – 600 гр.

Мука пшеничная высшего сорта – 4 столовых ложки

Масло оливковое

Сок лимонный – 3 чайных ложки

Морковь – 1 штука

Лук репчатый – 2 штуки

Перец сладкий желтый – 1 штука

Перец сладкий красный – 1 штука

Чеснок зубчик – 4 штуки

Петрушка, укроп – по 1 пучку

Сок томатный – 50 мл.

Тимьян сухой – щепотка

Томатная паста – 1 чайная ложка

Соль, красный молотый перец по вкусу

Бульон рыбный – 50 мл.

Приготовление:

1. Рыбу нарезать, посолить и поперчить.

2. Помидоры обдать кипятком, положить в холодную воду и снять кожицу.

3. Порезать кусочками, морковь натереть, лук порезать полукольцами, перец нарезать соломкой, зелень измельчить, перемешать, добавить тимьян,2 чайных ложки лимонного сока и хорошо помять.

4. В глубокой миске рыбу перемешать с овощами и дать постоять 2-3 часа.

5. После этого освободить рыбу от овощного маринада, обвалять в 3 ст. ложках муки и обжарить.

6. В сковороде разогреть оливковом масло и выложить овощи. Обжарить. Добавить муку.

7. Затем влить оставшийся лимонный сок, томатный сок и разведенную в бульоне томатную пасту. Перемешать, приправить специями, накрыть крышкой и тушить на 15-25 минут.

8. Измельчить в блендере. Рыбу выложить в форму для запекания и залить готовым соусом. Поставить в разогретую духовку на 5-10 минут.

Приятного аппетита!

Запеканка со скумбрией

🔸на 100грамм – 114.85 ккал🔸Б/Ж/У – 10.34/6.99/2.6🔸

Ингредиенты:

Филе свежей размороженной скумбрии – 600г (2шт);

Кабачок – 400г (2шт);

Лук репчатый – 1шт (50-80г);

Морковь – 1шт (80-100г);

Яйцо – 4шт (240г);

Молоко малой жирности, либо обезжиренное – 2/3 стакана (170г);

Твердый сыр нежирный – 50г;

Соль, черный молотый перец – по вкусу;

Приготовление:

• Прежде всего, рыбу следует чуть-чуть разморозить, так

чтобы ее начал брать нож. Скумбрия настолько нежна, что если ее совсем разморозить, то – даже при разделке хорошими специальными рыбными ножами – она будет не резаться, а давиться. Затем моем или можно просто обтереть бумажной салфеткой. Отсекаем голову и хвост. Скумбрия, так же как судак и лососевые, относится к хищникам, а у них жир откладывается преимущественно в стенке брюшной полости. Поэтому этих рыб лучше вскрывать со спины. Тушку разрезаем вдоль позвоночника, и она развалится на пласт из двух половинок, объединенных брюшком. Кстати, так гораздо проще удалять внутренности – пока они не разморозились и не потекли. Затем аккуратно вырезаем позвоночник. Ножом убираем черную пленку, выстилающую брюшную полость: она дает горечь. И, наконец, нарезаем скумбрию на небольшие кусочки.

• Преступаем к овощам. У кабачка удаляем попки и трем на средней терке. Если кабачок молодой и очень мягкий, то доставать семена не нужно. Морковь чистим и трем на средней терке. Лук мелко рубим. Все овощи перемешиваем, солим и перчим.

• В миску разбиваем 4 яйца и хорошо взбиваем венчиком. Добавляем молоко, солим и перчим по вкусу.

• Берем форму для выпекания. Сбрызгиваем ее оливковым маслом и выкладываем: половину овощей, затем, рыбу и закрываем ее оставшимися овощами. Заливаем все взбитыми яйцами с молоком. Накрываем форму крышкой или фольгой и ставим запекаться в духовку при температуре 180-200С градусов на минут 30.

• За это время, трем сыр на мелкой терке. Через 30 минут достаем запеканку, посыпаем сыром и не накрывая форму ставим запекаться еще на 15 минут.

Приятного аппетита!

Салат из тунца с кукурузой

🔸 на 100грамм – 92.45 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.15/3.74/6.12 🔸

Ингредиенты:

Тунец консервированный в собственном соку 1 банка

Огурцы соленые 4 шт

Кукуруза консервированная 200 г

Лук репчатый 1 головка

Яйцо куриное 4 шт

Сметана нежирная 100 г

Зелень по вкусу

Соль по вкусу

Приготовление:

1. Добавьте в измельченную рыбу лук, натертый на мелкой терке, и перемешайте.

2. Сварите вкрутую яйца и натрите на крупной терке.

3. Огурцы натрите на крупной терке.

4. Перемешайте яйцо, рыбу с луком, огурец и кукурузу. Заправьте салат сметаной с мелко порубленной зеленью. Посолите.

Приятного аппетита!

Лосось с апельсиновым джемом

🔸 на 100грамм – 144.7 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.07/4.85/11.44 🔸

Ингредиенты:

Лосось – 500 г

Апельсин – 1 шт.

Апельсиновый джем —2 ст. л.

Дижонская горчица – 2 ст. л.

Соус соевый – 2 ст. л.

Кориандр (молотый)– 0.5 ч.л.

Кунжут (семена) для присыпки

Приготовление:

Выжмите сок из апельсина. Смешайте сок, горчицу, апельсиновый джем, соевый соус и кориандр.

Выложите рыбу порционными кусочками в форму для запекания, залейте маринадом. Оставьте на полчаса.

Посыпьте кунжутными семечками (по желанию) и поставьте в разогретую до 180С духовку на 15 минут.

Подавайте рыбу горячей с любимым гарниром.

Приятного аппетита!

Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге

на 100грамм – 70.89 ккал Б/Ж/У – 10.85/2.48/1.65

Ингредиенты:

Рыба (у нас форель, возмите свою любимую рыбку) 400 г

Помидор 1 шт.

Лук 1/2 шт.

Лимон пару кусочков

Лавровый лист пару штук

Черный перец, соль по вкусу

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.

2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).

3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочки томата, лавровый лист.

4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Приятного аппетита!

Рыба, тушенная с луком и сметаной

🔸 на 100грамм – 94.43 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.09/5.62/3.26 🔸

Ингредиенты:

500 г филе рыбы (судак, минтай, тилапия, горбуша, и т.д.)

250 г лука

300-400 г сметаны (кефира,йогурта)

соль, перец

оливковое масло

Приготовление:

Рыбка получается мягкая, нежная, со сливочным вкусом.

На гарнир можно приготовить картофельное пюре.

Из указанного количества ингредиентов получается 5-6 порций.

Лук нарезать полукольцами.

Рыбу нарезать небольшими кусочками.

Обжарить лук на оливковом масле.

Добавить рыбу, жарить по 2-3 минуты с каждой стороны.

Добавить сметану, посолить, поперчить, тушить 15-20 минут.

При подаче посыпать зеленью.

Приятного аппетита!

Гречневая лапша с овощами и креветками

🔸 на 100грамм – 74.37 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.62/0.62/9.84 🔸

Ингредиенты:

Лапша гречневая – 75 г

Стебель сельдерея – 1 стебель

Перец болгарский – 100 г

Свежие шампиньоны – 4 штуки

Морковь – 1 штука

Ростки фасоли – 50 г

Креветки королевские – 8 штук

Зеленая стручковая фасоль – 100 г

Соус соевый – по вкусу

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.

Креветки разморозить, просушить, обдать соевым соусом, добавить приправу для рыбы, оставить на время поготовки овощей.

Овощи – сельдерей, морковь, перец, грибы – нарезать брусочками.

Пассеровать на оливковом масле ростки золотой фасоли, предварительно сваренную стручковую фасоль, добавить перемешанные сельдерей, морковь, болгарский перец, грибы.

Креветки опустить на 1 минуту в кипящую воду, чтобы они покраснели, слить воду, креветки добавить в сковороду к овощам.

Влить в овощную смесь соевый соус, добавить лапшу, оставить томиться в сковороде еще на пару минут, при желании

добавить еще соевого соуса.

Приятного аппетита!

Лосось в соево-медовом маринаде!

🔸 на 100грамм – 169.49 ккал 🔸 Б/Ж/У – 14.89/6.88/11.22 🔸

Ингредиенты:

Лосось (филе) – 400 г

Соевый соус – 4 ст. л.

Масло оливковое – 1 ст. л.

Мед (жидкий) – 1 ст. л.

Чеснок – 2 зуб.

Перец чили – 0,3 ч. л.

Лимон – 0,5 шт

Кунжут – 1 ч. л.

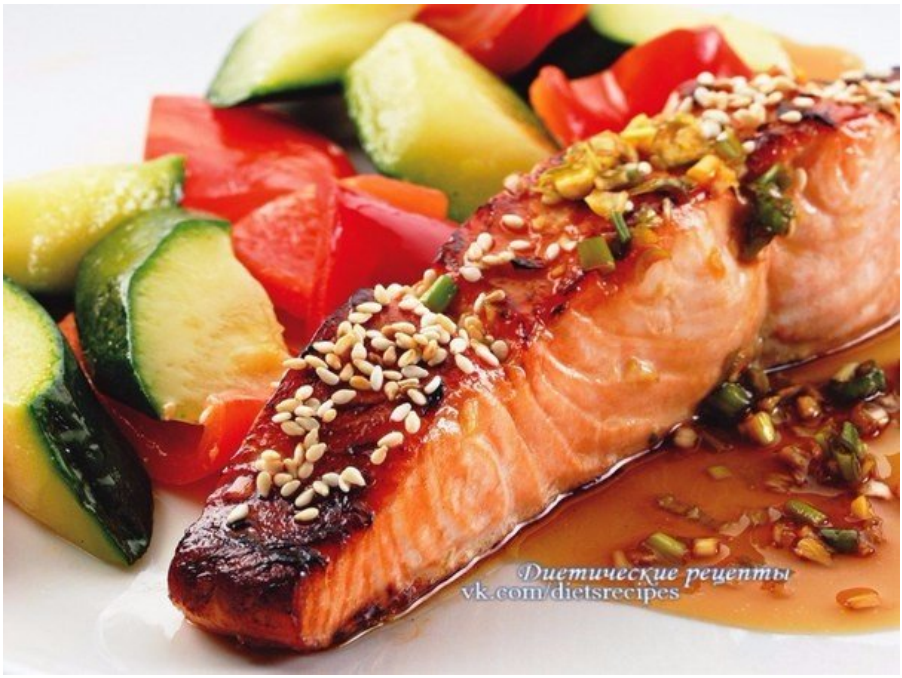
Приготовление:

1. Для маринада нужно смешать соевый соус, оливковое масло, мёд, перец, добавить пропущенный через пресс чеснок и хорошо перемешать.

2. Филе рыбы режем на порционные куски и кладём в маринад. Аккуратно перемешиваем и маринуем 20 минут при комнатной температуре.

3. Выкладываем рыбу из маринада на противень, посыпаем семечками кунжута и ставим в разогретую до 250 гр. С духовку, запекаем 10-15 минут.

Приятного аппетита!



Запечённая треска

🔸 на 100грамм – 53.57 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.49/0.34/4.63 🔸

Ингредиенты:

Треска (филе) 300 г

Помидоры красные 1 шт.

Перец болгарский 2 шт.

Лук репчатый 2 шт.

Чеснок 2 зубочка

Кольраби 1 шт. (опционально)

Приготовление:

Овощи и рыбу очистить и приготовить для дальнейшей

работы. Овощи нарезать произвольно и сложить в противень. Посолить, поперчить, подлить немного воды. Отправляем их запекаться в разогретую духовку. Овощи должны запекаться до готовности. Изредка доставайте противень и осторожно перемешивайте овощи.

Натереть филе специями для рыбы (или соль, перец) и красной паприкой. Когда овощи готовы, уложить сверху филе, полить соком от овощей. Ставим в духовку на 3-5 минут. Затем перевернем и еще 3-5 минут.

Приятного аппетита!

Рыбные наггетсы

🔸 на 100грамм – 157.96 ккал 🔸 Б/Ж/У – 15.42/5.17/11.73 🔸

Ингредиенты:

Филе трески, палтуса или тилапии 450 г

Молотая не очень мелко овсянка 200 г

Яйца куриные 3 шт.

Мука цельнозерновая 1 стакан

Сыр нежирный 200 г

Соль, красный перец

Приготовление:

1. Нарежьте филе рыбы брусочками и обваляйте их в муке.

2. Затем взбейте яйца, добавьте перец и соль. Овсянку перемешайте с тертым на мелкой терке сыром. Опустите кусочки рыбы в яйцо и обваляйте в панировке.

3. Выложите филе на противень, смазанный оливковым маслом и отправьте в разогретую до 230 градусов духовку на 15–20 минут.

Рыбные палочки готовы! Подавайте их с любимым соусом!

Приятного аппетита!

Запеченная скумбрия с овощами

на 100грамм – 58.49 ккал Б/Ж/У – 4.54/2.5/5.1

Ингредиенты:

Скумбрия 1 шт

Помидор 1 шт

Лук 1 шт

Лимон пару долек

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Взять одну крупную скумбрию, помыть, почистить. Нарезать на порционные кусочки, немного не дорезая до конца – чтобы рыба не распалась на кусочки. В каждый разрез положить ломтик лимона, ломтик помидора, ломтик лука. Рыбу посолить, поперчить. Завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности (минут 25-30).

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная с помидорами и сыром

🔸 на 100грамм – 90.88 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.17/3.77/1.26 🔸

Ингредиенты:

филе не жирной рыбы (у нас была треска) – 700 г

крупный помидор – 1 шт.

греческий йогурт 4 ст.л.

чеснок 3-4 зубч.

зелень свежая по вкусу (у нас был укроп)

соль,перец по вкусу

сыр твёрдый – 50 г

Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать йогуртом. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить.Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой.

Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут

Приятного аппетита!

Рыбные котлеты с зеленым горошком

🔸на 100грамм – 93.34 ккал🔸Б/Ж/У – 11.43/3.54/4.4🔸

Ингредиенты:

Филе белой рыбы 700 г

Зеленый горошек 200 г

Немного молотых отрубей

Лук 1 шт.

Яйцо 1 шт.

Молоко 100 мл

Яичный желток 1 шт.

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Разморозьте рыбное филе, порежьте на небольшие кусочки и удалите косточки.

2. На несколько минут оставьте размокать отруби в молоке.

3. Пропустите в мясорубке рыбу, отруби и половинку луковицы, смешайте с яйцом и приправьте по вкусу. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте.

4. Зеленый горошек измельчите его вместе с жареным луком в блендере.

5. Полученную смесь соедините с желтком, солью и перцем.

5. Влажными руками слепите блинчик из фарша, в середину выложите ложку начинки, сформируйте котлету.

6. Обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки в течение нескольких минут.

Приятного аппетита!

Скумбрия запеченная с лимонным соком

🔸 на 100грамм – 60.04 ккал 🔸 Б/Ж/У – 3.3/2.85/5.66 🔸

Ингредиенты:

Скумбрия – 1 шт

Пучок укропа – 1 шт

Лимонный сок – 2 ст. л

Масло оливковое – 15 мл

Соль, перец свежемолотый – по вкусу

Приготовление:

Начинаем весьма стандартно – рыбу нужно помыть, выпотрошить, отрезать ей жабры. Черные пленки, которые у рыбы в брюхе, тоже лучше удалить.

Укроп вымыть, обсушить и мелко нашинковать.

Натираем скумбрию солью и перцем, добротно посыпаем укропом.

Заворачиваем скумбрию в пищевую пленку, сбрызгиваем лимонным соком и оливковым маслом, ставим в холодильник мариноваться на 1-2 часа.

Берем лист фольги, выкладываем замариновавшуюся рыбу. При желании, можете добавить пару ломтиков лимона или апельсина (необязательно).

Фольгу заворачиваем. Ставим рыбу в духовку и выпекаем около 25 минут при 190 градусах.

Приятного аппетита!

Рыбное суфле

🔸на 100грамм – 98.52 ккал🔸Б/Ж/У – 11.87/5.08/1.27🔸

Ингредиенты:

600 г нежирной морской рыбы

1 ст. цельного молока

4 яйца

перец

мускатный орех

соль

Приготовление:

Нежирную рыбу обработать, удалить кости и отварить на пару в течение 7 минут.

Разобрать ее на мелкие кусочки, залить взбитыми желтками и молоком.

Посолить рыбу, посыпать мускатным орехом (на кончике ножа).

Для придания блюду воздушности взбить сильно охлажденные белки миксером или венчиком до крепкой пены.

Белки осторожно вмешать в рыбу с молоком.

Разогреть духовку до 220 градусов.

Выпекать суфле в форме 30 минут.

Приятного аппетита!

Простой рецепт стейка из форели (в духовке)

🔸 на 100грамм – 72.73 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.11/1.45/1.73 🔸

Ингредиенты:

Форель 400 г

Помидор 1 шт.

Лук 1/2 шт.

Лимон пару кусочков

Лавровый лист пару штук

Черный перец, соль

Приготовление:

1. Рыбу нарезать стейками.

2. Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).

3. Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочки томата, лавровый лист.

4. Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Приятного аппетита!

Рыбные оладьи

🔸на 100грамм – 105.96 ккал🔸Б/Ж/У – 12.07/3.87/5.7🔸

Ингредиенты:

500 г рыбного филе (у нас тилапия)

2 яйца

100 г натурального йогурта

2-3 ст. л. цельнозерновой муки

1 луковица

соль, перец

Приготовление:

Надо пропустить через мясорубку рыбу и лук. Затем добавить в рыбный фарш яйцо, йогурт, соль и перец. Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.

Обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой.

Если оладьи начнут зарумяниваться, а внутри будут не пропеченными, то надо сделать маленький огонь.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная с морковью

🔸 на 100грамм – 72.16 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.88/2.44/3 🔸

Ингредиенты:

Рыбное филе (у нас тилапия) 800 г

Одна большая луковица

3 средних моркови

Йогурт натуральный 200-300 г

Соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Филе, помыть, порезать.

2. Лук мелко порезать.

3. Морковь почистить и потереть на крупной терке. Добавить соль и специи, все перемешать.

4. Добавить йогурт, перемешать.

5. Выложить в форму для выпечки, можно не смазывать маслом.

6. Выпекать примерно 30-40 минут при температуре 180-190 градусов.

Приятного аппетита!

Скумбрия запеченная

🔸 на 100грамм – 172.65 ккал 🔸 Б/Ж/У – 15.27/10.57/4.24 🔸

Ингредиенты:

Скумбрия свежемороженая 3 шт.

Горчица 3 ч.л.

Йогурт 0% 3 ч.л.

Можно добавить чуток соевого соуса без сахара

Соль по вкусу

Приготовление:

Этап 1.

В списке ингредиентов я написала базовый состав рецепта.

Скумбрию я бы посоветовала не размораживать окончательно, пусть она останется твердой, чтобы кусочки при нарезке получались ровными.

Этап 2.

Тщательно моем рыбу, потрошим, отрезаем ненужные голову и кончик хвоста. Подготовленные таким образом тушки я промокаю бумажным полотенцем от влаги.

Этап 2

Только и осталось, что посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать горчицу и йогурт).

Выкладываем кусочки рыбы на противень (я застилаю его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Я запекаю скумбрию 30 минут при средней температуре – около 180 градусов.

Если Вы хотите подать рыбу к столу целиком, то запекайте

тушкой. А если кусочками, то лучше рыбу нарезать еще сырой, иначе готовая скумбрия не будет так красиво резаться.

Приятного аппетита!

Судак в сметане

🔸 на 100грамм – 98.12 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.27/3.24/8.3 🔸

Ингредиенты:

Филе судака – 1 кг.

Картофель – 1 кг.

Сметана 20 % – 250 гр.

Соль по вкусу

Перец черный молотый – 1/2 чайной ложки

Укроп сухой – 1 чайная ложка

Лук репчатый – 1 штука

Приготовление:

1. Рыбу почистить и порезать кусками, картофель почистить и нарезать кружочками, лук нарезать полукольцами.

2. Глубокую сковородку смазать маслом и выложить слой рыбы, затем слой картошки, затем слой лука и так пока не кончатся все продукты. Посолить, поперчить, посыпать сухим укропом.

3. Масло разогреть и смешать со сметаной, залить рыбу. Поставить в разогретую духовку и запекать 40-50 минут.

Приятного аппетита

Рыбные котлетки с овощами

🔸 на 100грамм – 93.09 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.8/5.17/2.63 🔸

Ингредиенты:

200 г филе минтая

200 г кабачка

1 большая луковица

4 куриных яйца

оливковое масло, перец, соль

Приготовление:

Рыбу следует помыть и разрезать на небольшие кусочки.

Кабачок режем отвариваем в воде с добавлением соли.

Нарезаем лук. Все взбиваем в блендере или прокручиваем в мясорубке, затем присаливаем и перчим.

Для того чтобы наши котлеты не потеряли форму на сковороде и легко переворачивались, добавляем несколько яиц. Обжариваем на медленном огне.

Приятного аппетита!

Рыбные котлеты

на 100грамм – 96.91 ккал Б/Ж/У – 13.92/3.56/2.55

Ингредиенты:

500 г рыба

1 морковь

50 г сыра

1 яйцо

1 луковица

2 столовые ложки сметаны

специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, …)

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, сметану, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим.

Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Рыбка, запеченная с лимоном

🔸 на 100грамм – 58.29 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.24/0.78/0.8 🔸

Ингредиенты:

Филе минтая 400 г

Лимон 1 шт.

Соль, перец, специи для рыбы по вкусу

Приготовление:

1. Включите духовку нагреваться на 200 градусов.

2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухим.

3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.

4. Филе выложите в центр фольги.

5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.

6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.

7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.

8. Филе минтая в фольге выложите на противень.

9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.

Приятного аппетита!

Блинные роллы с копченым лососем.

🔸 на 100 грамм – 159.88 ккал 🔸 Б/Ж/У – 11.72/6.43/13.82

Ингредиенты:

Блины:

2 яйца

200 мл молока

7 ст. л. муки

Щепотка сахарозаменителя

Соль (по вкусу)

1 пучок мелко нарезанной зелени

Начинка:

300-400 г копченого лосося

8 ст. л. сметаны 30%

Соль и перец (помните о солености рыбы)

Приготовление:

1.Все ингредиенты для блинов перемешать так, чтобы не было комочков, добавить зелень. Пожарить блины.

2.Готовые блины охладить и обмазать сметаной. Рыбу нарезать длинными ломтиками и уложить на сметану. Свернуть рулетиками, швами вниз. Оставить в холодильнике на 30 минут. Нарезать роллы и подавать к столу.

Приятного аппетита!

Яичные рулетик с рыбой

🔸 на 100грамм – 118.03 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.12/7.92/2.32 🔸

Ингредиенты:

– яйца куриные – 3 шт

– молоко – 120 гр

– форель (слабосоленая) – 180 гр

– легкий творожный сыр (я использую Творожный сыр Viola легкий, 13% жирности) – 150 гр

– йогурт (2% жирности) – 40 гр (2 ст.л.)

– свежий огурец (2 шт) – 180 гр

– зелень (петрушка/зеленый лук/укроп) – 30 гр

– соль

Приготовление:

1) Приготовить тесто: взбить яйца с молоком и щепоткой соли. Испечь тоненькие омлетики, лучше жарить на сухой антипригарной сковороде (Из данного количества теста выйдет 6 омлетов при диаметре сковороды 16 см).

2) Приготовить начинку: в творожный сыр добавить мелконарезанную зелень, 2 ст.л. йогурта, перемешать.

3) Огурец очистить и нарезать полосками. Рыбу нарезать не слишком тонкими полосками. Разделить все количество огурца и рыбы на 6 частей.

4) Собрать ролл. Блинчик смазать творожной начинкой, на край выложить полоску огурца и рыбки, свернуть рулетом. Завернуть рулеты в пленку. Готовые рулетики убрать в холодильник не менее чем на 1 час.

При подаче разрезать на кусочки и украсить по желанию свежей зеленью, ломтиками огурца или икрой.

Приятного аппетита!

Жаренная рыба под йогуртом с зеленью

🔸 на 100грамм – 124.2 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.08/6.3/10.19 🔸

Ингредиенты:

Йогурт натуральный 175 мл

Кинза (кориандр) рубленая 60 г

Лук зеленый 2 штуки

Цедра лайма тертая 2 чайные ложки

Сок лайма 2 чайные ложки

Филе рыбы 4 штуки

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Мука пшеничная ½ стакана

Масло оливковое 30 мл

Приготовление:

1. В небольшой мисочке смешайте йогурт, кинзу, зеленый лук, цедру и сок лайма.

2. 4 филе рыбы по 115 г (в оригинале – тилапия) с обеих сторон посолите и поперчите. Обваляйте в муке.

3. В большой сковороде нагрейте масло оливковое, на средне-высокой температуре. Обжарьте филе с обеих сторон до золотистой корочки 4-5 минут.

4. Подавайте с приготовленным соусом.

Приятного аппетита!

Рыба в сырном кляре

🔸 на 100грамм – 149.38 ккал 🔸 Б/Ж/У – 15.37/9.31/0.57 🔸

Ингредиенты:

Филе рыбы – 200 г

Сметана – 3 ст. л.

Яйцо – 4 шт.

Твердый сыр – 100 г

Приготовление:

Способ приготовления рыбы в кляре достаточно простой. Сыр натираем на крупной терке, смешиваем с яйцами и сметаной. Все тщательно перемешиваем, добавляем соль, перец и муку. Все снова перемешиваем. Берем филе рыбы, режем на небольшие кусочки, обмакиваем каждый в сырный кляр и обжариваем с обеих сторон на сковороде. Как только заметите, что появилась красивая корочка, значит все, блюдо готово. Выкладываем кусочки рыбы на салфетку, чтобы стек весь лишний жир. Затем выкладываем на красивую тарелку и подаем к столу

Приятного аппетита!

Печёная треска под сырной корочкой

🔸на 100грамм – 73.79 ккал🔸Б/Ж/У – 13.52/1.35/1.97🔸

Ингредиенты:

Рыба (у нас треска) 400 г

Лук 1 шт.

Помидор 1 шт.

Сыр нежирный 30 г

Приготовление:

Рыбу нарезать кусочками, приправить специями, выложить в форму. Сверху положить лук, нарезанный кольцами, сверху помидор, нарезанный кружочками. Поставить в духовку на 20 минут при 200 градусов. Через 20 минут достать, посыпать тертым сыром, и поставить запекать еще на 15 минут до румяной

корочки.

Приятного аппетита!

Котлеты из рыбных консервов

🔸на 100грамм – 197.08 ккал🔸Б/Ж/У – 9.3/4.01/31.19🔸

Ингредиенты:

Рис бурый 300 г

Консервы рыбные в с/с 1 банка

Лук 2-3 шт. средние

Яйца куриные 2 шт.

Овсяная мука (молотые хлопья) 3–4 ст. л.

Оливковое масло

Соль, перец молотый

Приготовление:

1. Отвариваем рис до готовности. Рыбу тщательно разминаем вилкой или перемалываем в блендере. Лук зажариваем до золотистого цвета.

2. В рис добавляем: рыбные консервы, зажарку из лука и соль.

3. В фарш для котлет вбиваем 2 яйца и высыпаем черный и душистый молотый перец. Все вымешиваем.

4. Из полученного фарша формируем рыбные котлеты и обваливем их в муке. Жарим котлеты на раскаленной сковороде до готовности.

5. Подаем рыбные котлеты с любым гарниром или свежим салатом.

Приятного аппетита!

Запеченный окунь с чесноком и травами

🔸 на 100грамм – 96.4 ккал 🔸 Б/Ж/У – 17.26/2.7/0.81 🔸

Ингредиенты:

Окунь 500 г

Травы итальянские, соль, перец

Чеснок 3 зубчика

Сок лимонный 1 ч. л.

Лимон по вкусу

Оливковое масло

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 230°С. Смешать в маленькой миске измельченный чеснок, немного оливкового масла, лимонный сок, итальянскую приправу, черный перец и соль.

2. Положить рыбу в стеклянную тару для выпечки и натереть приготовленной смесью. Выпекать 15-20 минут, пока рыба не будет легко протыкаться вилкой.

3. Подавать, украсив лимонными дольками.

Приятного аппетита!

Горячее филе лосося с холодным сливочно-горчичным соусом

🔸 на 100грамм – 173.5 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.74/12.37/4.87 🔸

Ингредиенты:

Лосось, филе на коже – 2 куска по 200 г

Масло оливковое – 50 мл

Орегано сухой – щепотка

Соевый соус – 30 мл

Лимон, сок – 2 ст.л.

Соль по вкусу (если понадобится)

Перец черный свежесмолотый по вкусу

Для соуса:

Сливки для соуса 22% – 200 г

Вино сухое белое – 30 мл

Вода – 50 мл

Горчица зернистая – 2 ст. л.

Лук-шалот – 2 луковки

Масло оливковое – 2 ст. л.

Соль – по вкусу

Перец черный свежесмолотый – по вкусу

Приготовление:

1. Лосось пропальпировать на предмет косточек. Косточки удалить. Для маринада смешать оливковое масло, соевый соус, лимон и орегано. Замариновать рыбу не менее, чем на час.

2. Пока рыба маринуется приготовить соус. Обжарить на оливковом масле мелко-порезанный лук-шалот, влить вино и выпарить его. Затем добавить сливки и воду, выпарить на треть, добавить соль, перец, зернистую горчицу, довести до кипения, снять с огня. Соус полностью остудить.

3. Выложить куски рыбы на противень, покрытый бумагой для выпечки. Запечь в заранее разогретой до 200˚С духовке 15-20 минут, в зависимости от возможностей Вашей духовки и толщины кусков рыбы.

4. Подавать горячую рыбу с холодным сливочно -горчичным соусом, украсив блюдо дольками лимона

Приятного аппетита!

Жюльен с рыбой

на 100грамм – 70.37 ккал Б/Ж/У – 3.37/3.99/5.69

Ингредиенты:

Любая рыба на ваш вкус – 0,5 кг

Большая луковица

Несколько долек чеснока

Сметана – 150 г

Сыр нежирный твердого сорта – 100 г

Молотый черный перец, соль

Оливковое масло

Приготовление:

1. У рыбы удалим все плавники, очистим от внутренностей и хребта с косточками, вымоем ее в проточной воде и подсушим (удобно купить уже готовое рыбное филе).

2. Нарежем её небольшими кусочками, натрем каждый солью и черным перцем.

3. Лук почистим и нашинкуем, затем его поджарим на оливковом масле как обычно – до румяности.

4. По формам разложим кусочки рыбы, добавив не слишком мелко нарезанный чеснок. Также распределим жареный лук. Затем сметану. При необходимости еще немного подсолим по вкусу, а затем присыплем тертым на терке сыром.

5. Готовить будем в духовке, нагретой до 250 градусов, приблизительно 20 минут.

Приятного аппетита!

Заливной пирог с сёмгой

🔸 на 100грамм – 179.28 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.93/7.69/14.79 🔸

Ингредиенты:

Тесто:

– 2 яйца

– 250 гр сметаны 10% (или натурального йогурта)

– 200 гр муки

– 1 ч.л. разрыхлителя

– соль, специи – по вкусу

– оливковое масло для смазывания формы

Начинка :

– 350 гр семги или форели (филе)

– 100 гр лука-порея

– петрушка – несколько веточек

– соль, специи – по вкусу,

– 100 гр нежирного сыра (моцарелла, брынза или сулугуни)

Приготовление:

1) Рыбу порезать кубиками или тонкими ломтиками, посолить или посыпать приправой для рыбы. Лук мелко порезать, петрушку порубить мелко. Сыр натереть на крупной терке.

2) Яйца растереть с солью, добавить сметану, всё взбить, добавить разрыхлитель и муку, продолжая взбивать. Тесто получится довольно жидкое, почти как на оладьи.

3) 1/2 приготовленного теста вылить в смазанную маслом в форму, выложить на тесто рыбу, лук и петрушку, а сверху тертый сыр. Накрываем все это оставшимся тестом.

4) Выпекать в разогретой духовке при температуре 180° С 35-40 минут.

Приятного аппетита!

Очень простые рыбные оладьи

🔸 на 100грамм – 99.12 ккал 🔸 Б/Ж/У – 11.78/4/4.12 🔸

Ингредиенты:

500 г рыбного филе (у нас треска)

2 яйца

100 г натурального йогурта

2-3 ст. ложки цельнозерновой или овсяной муки

1 луковица

соль, перец

Приготовление:

1. Надо пропустить через мясорубку рыбу и лук.

2. Затем добавить в рыбный фарш яйцо, йогурт, соль и перец. Всыпать муку, чтобы получилось достаточно густое тесто.

3. Обжаривать оладьи на среднем огне под крышкой.

Если оладьи начнут зарумяниваться, а внутри будут не пропеченными, то надо сделать маленький огонь.

Приятного аппетита!

Вкусная рыба в духовке

🔸 на 100грамм – 113.49 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.34/8.66/1.9 🔸

Ингредиенты:

Рыба (треска, дорада или другая рыба на ваш вкус) – по вкусу

Лимон – 1/2 шт.

Укроп – по вкусу

Тимьян – по вкусу

Оливковое масло – по вкусу

Молотый перец – по вкусу

Приготовление:

1. Нарезаем лимон на тонкие кружочки. Укроп нарезаем мелко.

2. В брюхо кладем два кружочка лимона, укроп и тимьян. Сверху рыбу перчим, сбрызгиваем оливковым маслом, посыпаем тимьяном и кладем оставшийся лимон.

3. Запекаем в духовке при 220 °C 10–15 минут. Затем снижаем температуру до 200 °C. И запекаем до готовности.

Приятного аппетита!

Белковый ужин: рыбка в кляре

🔸 на 100грамм – 122.37 ккал 🔸 Б/Ж/У – 12.77/2.44/11.46 🔸

Ингредиенты:

• 500 г филе рыбы (у нас треска)

• соль, перец, специи

Кляр:

• 3 яйца

• 200 мл обезжиренного молока

• 200 г цельнозерновой муки

• соль

Приготовление:

1. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 30 минут.

2. Готовим кляр. Яйца взбить с солью. Добавить молоко, перемешать. Добавить муку, хорошо перемешать.

3. Кусочки рыбы обмакнуть в кляр.

4. Жарить на сковороде, смазанной оливковым маслом, с двух сторон, до золотистой корочки.

Советуем жарить небольшими порциями, чтобы кусочки не прилипали друг к другу.

Приятного аппетита!

Горбуша, запеченная в сметанно-грибном соусе

на 100грамм – 114.51 ккал Б/Ж/У – 7.04/6.59/6.54

Ингредиенты:

Горбуша – 1 шт.

Грибы лесные замороженные – 200 г

Лук репчатый – 2 шт.

Сметана – 5 ст. л.

Молоко – 100–130 мл

Зелень

Соль, перец, специи по вкусу

Сыр твердый – 100 г

Лимон

Приготовление:

1. Рыбу порезать порционными кусочками, посолить, поперчить, полить лимонным соком по желанию. Оставить на 20 минут.

2. Приготовить соус: лук порезать кубиком, грибы отварить до готовности.

3. Сначала обжарить лук на масле до золотистого цвета, добавить грибы, перемешать, влить молоко, перемешанное со сметаной. Посолить, поперчить и добавить специи по желанию (у меня карри 2 щепотки, хмели-сунели 0,3 ч. л.) и зелень. Перемешать. Довести до кипения, но не кипятить.

4. Рыбу выложить в форму для запекания, залить соусом, поставить в разогретую до 200°С духовку на 15 минут.

5. Достать, посыпать сыром и допечь еще 15-20 минут до золотистого цвета.

6. Готовое блюдо посыпать свежей зеленью и подавать с любимым гарниром, например, пюре.

Приятного аппетита!

Рыбные фрикадельки в сливочном соусе

🔸 на 100грамм – 125.74 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.33/5.96/8.29 🔸

Ингредиенты:

Фарш рыбный – 250 г

Лук – 1 шт.

Сухари (молотые) – 3–4 ст. л.

Сливки молочные (30%) – 300 мл

Сыр (тертый) – 50–100 г

Брокколи – по вкусу

Соль – по вкусу

Белый перец – по вкусу

Приготовление:

1. В рыбный фарш (у меня из красной рыбы) прокрутить или очень мелко нарезать небольшую луковицу. Добавить молотые сухари (ориентируйтесь по густоте фарша: если фарш жидковат, положите чуть больше сухарей), соль и белый перец по вкусу.

2. Слепить фрикадельки (величину выбирайте в зависимости от объемов формы, в которой будете запекать).

3. Разобрать брокколи на небольшие соцветия. Можно обойтись и без брокколи.

4. Фрикадельки выложить в порционные формочки или в большую форму и отправить в духовку буквально на 5 минут при 200 °С, чтобы фрикадельки немного «схватились».

5. Приготовить соус: в миску вылить сливки, добавить тертый сыр, соль, перец по вкусу.

6. Достать формочки из духовки, между фрикадельками выложить брокколи (по желанию).

7. Залить фрикадельки соусом и отправить в духовку при 180–190 °С еще на 20 мин.

8. Все очень быстро и очень вкусно!

Приятного аппетита!

Картофельно-рыбная запеканка

🔸 на 100грамм – 79.59 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.64/2.23/6.5 🔸

Ингредиенты:

Картофель – 600 г

Филе хека – 800 г

Молоко 2,5% – 0,5 л

Яйцо куриное – 150 г

Приготовление:

1. Картофель помойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она была выше картошки примерно на сантиметр, и поставьте на огонь. Воду немного подсолите, чуть больше половины чайной ложки соли. Варите 20-30 минут, когда картофель можно будет легко проткнуть вилкой. Слейте воду и промойте картошку холодной водой, остудите её.

2. Очистите картошку от шкурки и нарежьте кружочками толщиной примерно 0,5-0,7 сантиметров.

3. Форму хорошо смажьте маслом и посыпьте сухарями дно и бока формы. Выложите половину картофеля на дно формы.

4. Рыбу нарежьте кусочками толщиной не больше сантиметра. Если есть косточки, постарайтесь удалить их все. Выложите рыбу хек на слой из картофеля, немного посолите и поперчите её.

Выложите на слой рыбы еще один слой картофеля, оставшуюся половину.

6. Смешайте яйца с молоком, добавьте немного соли и перца по вкусу.

7.Полейте яично-молочной смесью картофельно-рыбную запеканку. Духовку заранее разогрейте до 200 градусов. Поставьте запеканку на средний уровень в

8. Запеканка должна подрумяниться, покрыться золотистой корочкой. Достаньте запеканку из духовки и дайте ей постоять минут десять-пятнадцать

После этого нарежьте картофельную запеканку с рыбой хек на кусочки и разложите по тарелкам.

Приятного аппетита!

Треска со специями в духовке

🔸на 100грамм – 56.18 ккал🔸Б/Ж/У – 11.55/0.44/1.54🔸

Ингредиенты:

2 крупных филе трески

2 ст. л. целых семян кориандра

1 ч. л. соли

1/2 ст. л. винного уксуса или лимона

Приготовление:

1. В хорошо разогретую сковороду засыпать семена кориандра и слегка обжарить при постоянном помешивании в течение 5 минут;

2. Обжаренные семена кориандра остудить, затем измельчить в ступке с солью;

3. Духовку разогреть до 190 градусов.

4. Натереть рыбное филе смесью измельченного кориандра с солью;

5. Выпекать рыбу в течение 25 минут при 190 градусах;

6. Подавать блюдо в горячем виде, полив винным уксусом (можно заменить соком лимона).

Треску с кориандром также можно приготовить на пару.

Приятного аппетита!

Нежнейшая треска под творожным соусом

🔸 на 100грамм – 64.71 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.09/1.8/2.67 🔸

Ингредиенты:

3 филе трески, примерно 1,0-1,2 кг (можно взять филе любой рыбы)

100-120 мл обезжиренного молока

100 г творожного сыра

итальянские травы сухие

соль, перец по вкусу

Приготовление:

Приготовить соус: молоко и творожный сыр смешать до консистенции жидкого кефира, добавить ароматные травы, перемешать.

Рыбу нарезать на кусочки. Форму смазать, уложить рыбу, посолить, поперчить.

Залить соусом, полностью не заливать. Но даже если и налили много, не переживайте: по мере остывания жидкий соус загустеет.

Запекать в предварительно нагретой духовке 190-200 градусов С 40-50 минут.

Приятного аппетита!

Запеченный лосось с брокколи

🔸на 100грамм – 102.32 ккал🔸Б/Ж/У – 11.26/5.26/2.55🔸

Ингредиенты:

Лосось – 100 г

Капуста брокколи – 100 г

Сок лимонный по вкусу

Сыр твердый – 1 столовая ложка

Молоко – 1,5 столовые ложки

Сливки – 1,5 чайные ложки (по желанию)

Яйцо куриное – ½ штуки

Орех мускатный молотый – щепотка

Приготовление:

1. Филе лосося нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Выдержать 30 минут, залить горячей водой и припустить 10 минут при слабом кипении.

2. Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 минут.

3. Сливки взбить с молоком, сыром и яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом.

4. В форму выложить слоями овощи и рыбу, залить сливочной смесью. Запекать 20 минут при 220° С.

Приятного аппетита!

Салат с кусочками семги

на 100грамм – 94.72 ккал Б/Ж/У – 8.17/4.16/5.71

Ингредиенты:

Микс салата с корнеплодами – 150 г

Соль – по вкусу

Перец – по вкусу

Помидор свежий – 1 шт.

Огурец свежий – 1 шт.

Лосось филе – 250 г

Горчица зерновая – 20 г

Мед – 20 г

Соус соевый – 20 г

Масло оливковое —по вкусу

Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты.

2. Помойте и обсушите салатные листья, нарвите и перемешайте. Выложите в глубокую миску микс салатов.

3. Огурец и помидор нарежьте средним кубиком и выложите в миску.

4. Смешайте с микс-салатом в миске.

5. Приготовление соуса:

Смешайте мёд, соевый соус, оливковое масло и горчицу.

6. Доведите до вкуса солью.

7. Сёмгу очистите от чешуи (если есть) и костей, нарежьте на квадратные кусочки.

8. Обжарьте на оливковом масле до золотистого цвета.

9. Салат выложите на тарелку. Обжаренные кусочки семги переложите на тарелку с салатом.

10 .Заправьте салат приготовленным медовым соусом, не дав остыть рыбе. Перемешайте.

Приятного аппетита!

Скумбрия, запечённая с овощами

🔸 на 100грамм – 107.52 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.36/6.53/3.11 🔸

Ингредиенты:

скумбрия 300 г

лук репчатый крупный 1 шт.

морковь крупная 1 шт.

помидор крупный 1 шт.

лимон 1/2 шт.

соль, специи по вкусу

Приготовление:

Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.

Лук почистите и нарежьте полукольцами.

Все овощи перемешайте вместе.

Можно использовать и другие овощи для запекания со

скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию.

Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.

Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.

Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.

Часть подготовленных овощей положите в брюшко.

Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.

Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

Приятного аппетита!

Рыбные котлеты с морковью

на 100грамм – 94.97 ккал Б/Ж/У – 12.73/4.13/2.01

Ингредиенты:

500 г рыбы (тилапия, хек, треска)

1 морковь

50 г нежирного сыра

1 луковица

1 яйцо

2 ст. ложки натурального йогурта

специи (сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу.

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, йогурт, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим.

Можно запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Рыба, запеченная в яйце со сметаной

🔸 на 100грамм – 104.76 ккал 🔸 Б/Ж/У – 14.06/5.02/1 🔸

Ингредиенты:

филе рыбы 1 шт

яйца 4 шт

лук по вкусу

сметана 2-3 ст.л

сыр нежирный

оливковое масло

соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки – лучше их вырезать.

(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия – готовое филе)

2. Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.

3. Готовим соус:

Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой). Перемешиваем.

4. Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

Тилапия в нежной сырной панировке

🔸 на 100грамм – 109.95 ккал 🔸 Б/Ж/У – 18.68/3.81/0.77 🔸

Ингредиенты:

Филе тилапии 2 шт.

Сыр нежирный 50 г

Паприка 1 ст. л.

Черемша 2-3 веточки

Оливковое масло

Соль

Приготовление:

1. Сначала приготовим панировку. Натираем мелко сыр. Также нарезаем зелень. Здесь это может быть черемша (как у нас), петрушка, кинза, укроп, всё что угодно в любых сочетаниях.

2. Дальше в широкой тарелке с бортиками смешиваем сыр, зелень и паприку с солью. Конечно можно добавить свои специи, а часть паприки заменить острым чили.

3. Смажьте филе оливковым маслом, а потом обваляйте в панировке, каждый раз хорошо придавливайте рыбу.

4. Выкладывайте готовые филе на пергамент с противнем. И выпекайте минут 10 при 180 градусах.

5. Готовой рыбе нужно немного отдохнуть, чтобы корочка из сыра хорошо застыла. Уже потом перекладывайте на тарелки и подавайте.

Приятного аппетита!

Запеченный минтай с лимоном

🔸на 100грамм – 58.68 ккал🔸Б/Ж/У – 12.17/0.77/0.98🔸

Ингредиенты:

Филе минтая – 400 г

Лимон – 1 шт.

Соль, перец – по вкусу

Специи для рыбы – 1-2 ч. л.

Приготовление:

1. Включите духовку нагреваться до 200 градусов.

2. Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухое.

3. Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.

4. Филе выложите в центр фольги.

5. Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.

6. Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.

7. Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.

8. Филе минтая в фольге выложите на противень.

9. Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.

10. Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

Приятного аппетита!

Десерты.
Домашняя творожная масса

🔸 на 100грамм – 130.83 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.63/3.54/18.11 🔸

Ингредиенты:

Творог – 1 пачка (200 г)

Натуральный йогурт – 250 г

Бананы – 2 шт.

Изюм – горсть

Ореховая смесь – горсть

Овсяные хлопья – горсть

Мед – 2 ст.л.

Приготовление:

1. Смешать творог, йогурт, изюм, орехи и овсяные хлопья.

2. Выложить массу в лоток, накрыть ровным слоем порезанных бананов и полить медом.

Приятного аппетита!

Творожный десерт «Загадка»

на 100грамм – 83.69 ккал Б/Ж/У – 11.75/1.75/5.26

Ингредиенты:

Творог обезжиренный 400 г

Йогурт натуральный 500 г

Какао 50 г

Желатин 30 г

Стевия (или другой подсластитель) по вкусу

Молоко обезжиренное 5 ст. л.

Приготовление:

Желатин замочить на 30 мин. в холодной кипячёной воде (1/2 стакана). Смешать в блендере творог,йогурт и стевию. Развести желатин в теплом молоке (примерно 5 ст. л.) на газу, но не доводить до кипения. Добавить желатин к полученной творожной массе. Массы разделить на 2 части. В одну добавить какао, слегка перемешать вилкой. Вторую часть оставить белой. Выстелить форму пищевой пленкой. Наливать по 2 ст. л. поочередно (часть с какао, белая часть). Убрать в холодильник на 6 часов.

Приятного аппетита!

Творожный коктейль

🔸 на 100грамм – 66 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.26/1.82/4.21 🔸

Ингредиенты:

200 гр творога обезжиренного (одна пачка)

1 стакан молока или кефира

фрукты или ягоды 50 г

Приготовление:

Взбить все блендером и напиток здоровья готов!
Приятного аппетита!

Панна-котта диетическая

🔸на 100грамм – 140.15 ккал🔸Б/Ж/У – 13.04/6.23/7.54🔸

Ингредиенты:

желатин 1 ст ложка

молоко 0,5% 100 мл

творог 0 % 400 гр

вишня замороженная 100 гр (или любые другие ягоды, фрукты на ваш вкус)

мед 1 ст ложка

Приготовление:

1. Желатин замочить стаканом горячей воды

2. вишню разморозить

3. после того как желатин набухнет, смешать его с молоком, довести до кипения на маленьком огне.

4. смешать мед, творог, желатин с молоком.

5. на дно формы положить фрукты, ягоды

6. залить получившуюся смесь в форму

7. Поставить в холодильник на 3-4 часа или на ночь.
Приятного аппетита!

Кефирно-банановый десерт!

на 100грамм – 76.89 ккал Б/Ж/У – 2.25/0.13/16.42

Ингредиенты:

Обезжиренный кефир – 300 г

Спелые и мягкие бананы – 2 шт.

Мед – 40 г

Приготовление:

1. Очищаем банан от кожуры, выкладываем его в кастрюлю.

2. Нужно раздавить банан аккуратно вилкой, чтобы его было легко измельчить миксером или блендером.

3. В блендере смешиваем раздавленный банан, мед и

выливаем кефир туда.

4. Десерт не требует добавления сахара и является очень полезным продуктом, особенно на завтрак.

5. Чтобы было удобно его резать на кусочки, выливаем полученную массу в формочку и ставим на холод.

6. Забываем на 4 часа про наше блюдо и все, банановый десерт с кефиром готов!

7. Украсить блюдо можно свежими ягодами или фруктами, идеально подойдут кусочки персика или абрикоса!

Приятного аппетита!

Клубничный сорбет

🔸 на 100грамм – 38.08 ккал 🔸 Б/Ж/У – 0.87/0.36/7.03 🔸

Ингредиенты:

Клубника – 200г

Сок лимона – 1 ч. л.

Сок лайма – 1 ч. л.

Мята – 2-3 листика

Вода – 10 мл

Приготовление:

1. Клубнику промыть холодной водой, оборвать листики.

2. Далее необходимо ее отправить в чашу блендера или кухонного комбайна. Взбить на средней скорости до образования однородной кашицы.

3. Теперь следует подготовить ингредиенты для кисленького сиропа: для этого отрезаем половину лайма и лимона. Сок выдавливаем в отдельную посуду, добавляем туда же воду (обычную, чистую) и листики мяты. Настаиваем 10 минут.

4. Заливаем лимонно-мятную водичку в клубничную кашицу. Хорошо перемешиваем.

5. Попробуйте получившееся пюре на вкус. Если пюре густое, можно добавить еще воды.

6. Отправляем сорбет в морозилку на 3 часа. По возможности возьмите для сорбета посуду, которая закрывается крышкой. В течение этих 3 часов периодически открывайте контейнер с пюрешкой и размешивайте его. Это делается для того, чтобы создать слегка рыхлую структуру, иначе пюре застынет куском льда. Не передерживайте десерт в морозилке и не готовьте большие порции с запасом, ведь это блюдо можно сделать быстро в любое время.

Приятного аппетита!

Яблочно-творожное суфле

на 100грамм – 103.41 ккал Б/Ж/У – 10.76/1.71/11.55

Ингредиенты:

Творог обезжиренный (мягкий) 200 г

Яйцо 1 шт.

Яблоко 0,5 шт.

Изюм 50 г

Корица

Приготовление:

Яблоко натереть на терке, смешать с творогом и яйцом. Поставить в микроволновку на 5-10 мин. (в зависимости от мощности) В конце посыпать корицей.

Приятного аппетита!

Домашнее шоколадное мороженое с бананом

на 100грамм – 88 ккал Б/Ж/У – 2.04/0.78/18.27

Ингредиенты:

4 замороженных банана

1 ст. л. какао

1/2 стакана воды

Приготовление:

Взбейте все ингредиенты блендером.

Вкуснейшее шоколадное мороженое готово!

Приятного аппетита!

Слоеный яблочно-медовый десерт без выпечки

🔸 на 100грамм – 96.12 ккал 🔸 Б/Ж/У – 1.5/0.46/20.85 🔸

Ингредиенты:

1 тонкий лаваш без дрожжей

6 сезонных яблок среднего размера

100г меда без горчинки

Корица

Приготовление:

Лаваш (лучше сложенный, а не скрученный) разрезать на одинаковые пластинки любого размера. Чем они меньше, тем больше можно сделать слоев.

Смешать мед с небольшим количеством теплой воды (не горячей, чтобы мед не потерял полезные свойства, но настолько теплой, чтобы он растворился). Кондитерской кисточкой нанести на каждый листочек лаваша мед, сложить листы друг на друга, чтобы они пропитывались. Яблоки очистить от шкурки и вынуть косточки. Нарезать тонкими ломтиками (лучше слайсером), залить оставшейся смесью воды и меда и аккуратно перемешать.

Выкладывать яблоки на каждый ломтик лаваша так, чтобы они полностью закрывали его, и складывать ломтики лаваша друг на друга. Не обязательно делать слой яблок толстым, когда лаваш пропитается медом и соком яблок, он станет очень тонким и мягким.

В зависимости от предпочтений можно посыпать корицей каждый слой яблок или через один.

Десерт должен постоять несколько часов в холодильнике, чтобы лаваш стал мягким и не чувствовался во время еды. Можно разогреть десерт в духовке – подается как горячим, так и холодным.

Приятного аппетита!

Кремовый десерт

🔸 на 100грамм – 57.98 ккал 🔸 Б/Ж/У -0.83/0.35/12.35 🔸

Ингредиенты:

Лимон 1 шт.

Яблоки 10 шт.

Мед 3 ст. л.

Яичный белок 3 шт.

Соль по вкусу

Приготовление:

Яблоки выкладываем в форму для выпекания, каждое яблоко протыкаем зубочисткой (это делается для того, чтобы яблоки в духовке не лопались). Запекаем 20 минут при 200 градусах.

Вытаскиваем, даем остыть, выковыриваем яблочную мякоть и перетираем ее через сито.

Добавляем к яблокам натертую цедру лимона и выжатый из него сок. Добавляем мед и перемешиваем.

Взбиваем белки с небольшим количеством соли до консистенции пены.

Смешиваем взбитые белки с перетертой яблочной мякотью, хорошенько перемешиваем и ставим на час в холодильник. По желанию можно украсить корицей по вкусу.

Приятного аппетита!

Творожный крем за 5 минут

🔸 на 100грамм – 92.09 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.91/0.5/13.01 🔸

Ингредиенты:

Йогурт натуральный 100 г

Мед 1 ст. л.

Банан 1 шт.

Мягкий творог обезжиренный 200 г

Приготовление:

Банан очистить, поломать на куски и отправить в блендер вместе с йогуртом и творогом. Взбить на средней скорости. Добавить ложку меда, продолжая взбивать еще несколько минут. Должен получится воздушный, густой крем. Готовый десерт разложить в креманки и украсить кусочками бананов и тёртым шоколадом (не входит в расчёт БЖУ).

Приятного аппетита!

Лёгкий кефирный десерт

на 100грамм – 92.94 ккал Б/Ж/У – 5.11/0.09/17.56

Ингредиенты:

Мед 3 ст. л.

Кефир обезжиренный 2 стакана

Желатин 1 ст. л.

Приготовление:

Желатин залить 2-3 ст. ложками воды, дать набухнуть. Потом растворить на малом огне, непрерывно помешивая. В кефир добавить мед. Хорошенько размешать до растворения. Тоненькой струйкой влить желатин, непрерывно размешивая. Размешать до однородной массы, разлить по формочкам, поставить в холодильник. Если сделать с вечера, утром уже готово. Подавать с пюре из кисленьких фруктов.

Приятного аппетита!

Творожный десерт с вишней

🔸на 100грамм – 147.8 ккал🔸Б/Ж/У – 7.84/4.88/18.89🔸

Ингредиенты:

1 маленькое яйцо;

70 гр. нежирного йогурта;

25 гр. молотых овсяных хлопьев;

25 гр. отрубей (у меня смесь пшеничных и овсяных);

30 гр. кураги;

1/2 ч.л. соды;

Для творожного слоя:

100 гр. мягкого нежирного творога;

50 гр. вишни без косточек.

Приготовление:

1. Курагу замочить на час в холодной воде. Измельчить в блендере очень мелко, добавить яйцо и йогурт еще раз взбить.

2. Ввести все сухие ингредиенты и тщательно перемешать.

3. Выпекать на 160 гр. около 15 минут. Дать остыть.

4. Разрезать коржик вдоль на 2 части. Проложить начинкой.

Убрать на несколько часов в холодильник.

Приятного аппетита!

Творожное суфле с какао

на 100грамм – 91.94 ккал Б/Ж/У – 10.99/1/9.79

Ингредиенты:

100 мл обезжиренного молока

300 г обезжиренного творога

2 ст. л. какао

2 ст. л. мёда

20 г желатина

1 стакан холодной воды

Приготовление:

Желатин заливаем стаканом холодной воды и ждём 30 минут (он должен набухнуть). Добавляем молоко, какао, мед.

Ставим на медленный огонь и нагреваем до тех пор, пока какао не растворится полностью. Не кипятить!Добавляем творог, размешиваем.

Отправляем всё в блендер и превращаем в однородную массу. Разливаем будущее суфле по формам и ставим в холодильник минимум на 2 часа, лучше на ночь. По желанию украсьте тёртым горьким шоколадом.

Приятного аппетита!

Шоколадный чизкейк

на 100грамм – 111.8 ккал Б/Ж/У – 16.16/16.16/7.24

Ингредиенты:

Творог обезжиренный – 400 г;

Молоко 1% жирности – 100 г;

Мед пчелиный – 20 г

Желатин пищевой – 15 г

Какао-порошок – 50 г

Приготовление:

1. 15 г желатина замочить стаканом воды на 30 мин.

2. Потом слить воду с набухшего желатина (если останется).

3. Поставить на медленный огонь, добавить молоко, творог, какао и мед.

4. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.

Приятного аппетита!

Шоколадный пирог с вишней

🔸на 100грамм – 139.91 ккал🔸Б/Ж/У – 6.43/4/20.57🔸

Ингредиенты:

овсяные хлопья молотые 150 г.,

кефир обезжиренный 200 мл.,

2 яйца,

вишня 200 г.,

стевия, разрыхлитель,

какао 20 г.

Приготовление:

Сделать тесто из овсянки, какао, ряженки и яиц. В форму для выпекания выложить половину получившейся смеси, затем выложить на нее вишню. И сверху залить оставшимся тестом! Выпекать до готовности теста при 180 градусах.

Приятного аппетита!

Шоколадный торт

на 100грамм – 105.91 ккалБ/Ж/У – 10.16/2.69/10.11

Ингредиенты:

Отруби овсяные – 100 г

Отруби пшеничные – 3 ст. л.

Какао-порошок – 2 ч. л.

Мягкий творог – 180 г

Яйцо – 1 шт.

Разрыхлитель – 1 ч. л.

Ряженка – 200 мл,

Сахарозаменитель – по вкусу

Приготовление:

1. Овсяные и пшеничные отруби измельчить, добавить какао и разрыхлитель.

2. В отдельной посуде смешать ряженку и яйцо, добавить сахарозаменитель. Смешать с сухими ингредиентами.

3. Приготовить начинку: творог растереть с 1 ст. л. ряженки, добавить сахарозаменитель.

4. Форму застелить пекарской бумагой, положить тесто, потом начинку и с верху опять тесто.

5. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.

Приятного аппетита!

Кофейный тирамису

🔸 на 100грамм – 56.13 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.65/0.76/2.56 🔸

Ингредиенты:

Овсяные отруби 150 г

Творог 0% 300 г

Белок 125 г (белки 5 яиц)

Кофе свежесваренный 1 стакан

Разрыхлитель 3 г

Стевия молотая – по вкусу

Приготовление:

Взбить 3 белка. Овсяные отруби перемолоть, перемешать с яйцом. Тесто равномерно распределить по форме для запекания. Запекать в разогретой до 180°С духовке 10-15 минут.

Крем: оставшиеся 2 белка взбить, аккуратно вмешать в творог. Заварить крепкий кофе и остудить. Стаканом, в котором будет Тирамису, вырезать печенья. Печенье окунать на пару секунд в кофе и класть в стакан, сверху – пару ложек крема, далее снова печенье, крем и т.д. Поставить в холодильник минимум на 2 часа, лучше готовить поздним вечером и оставлять на ночь охлаждаться.

Перед подачей посыпать какао или тёртым горьким шоколадом по вкусу (не входит в расчёт БЖУ).

Приятного аппетита!

Банановая запеканка с йогуртом!

🔸 на 100грамм – 114.3 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.01/4.34/10.83 🔸

Ингредиенты:

Бананы – 4-5 шт.

Творог – 400 г

Яйцо – 2 шт.

Йогурт – 200 мл

Корица по вкусу

Приготовление:

1. Творог, йогурт и яйца взбейте в блендере до получения однородной массы. Йогурт должен быть питьевой, десерты со стаканчиков не подходят. Желательно, чтобы в в нем не было добавок, только чистая кисломолочная закваска. Должна получиться сметанообразная жидкость.

2. Добавьте в полученную массу половину чайной ложки корицы и ваниль на кончике ножа. Еще раз хорошо перемешайте.

3. Бананы очистите от кожуры и разрежьте на продольные половинки.

4. Порезанные бананы выложите на дно жаропрочной посуды.

5. Залейте их творожной массой. Духовку прогрейте до 180 градусов.

Длительность приготовления 25-30 минут. Основной признак готовности – густота и золотистая корочка. Как только запеканка приобретет красивый золотистый цвет – она готова! Подавать со сметаной.

Приятного аппетита!

Вишневая запеканка – творожно-ягодный десерт

🔸на 100грамм – 69.39 ккал🔸Б/Ж/У – 8.66/1.19/6.03🔸

Ингредиенты:

Вишня 550 г

Творог 0% 500 г

Яйцо 100 г

Приготовление:

Вишню помыть и удалить хвостики и косточки. Разогреть духовку до 180°С градусов. В блендере перемешать до однородной массы творог и яйца. Заливать половину творожной массы на противень, затем положить слой вишни и полить оставшейся творожной массой. Отправить в разогретую до 180°С градусов духовку и запекать около 50 минут.

Приятного аппетита!

Творожная запеканка

🔸на 100грамм – 84.98 ккал🔸Б/Ж/У – 8.32/1.02/10.41🔸

Ингредиенты:

Творог обезжиренный – 300 гр

Крупа манная – 70 гр

Яйцо – 1 шт

Ягоды свежие или замороженные (вишня, клубника, малина и т.д.) – 370 гр

Сода – ½ ч. ложки

Приготовление:

1. На дно формы для запекания насыпаем немного манки, чтобы запеканка не пристала.

2. Обезжиренный творог смешиваем с ягодами, яйцом, содой и двумя столовыми ложками манки.

3. Выкладываем все в форму, сверху немного посыпаем остатками манки и ставим в духовку на 20-30 минут.

Творожная запеканка готова!

Приятного аппетита!

Медовые бананы

🔸на 100грамм – 140.87 ккал🔸Б/Ж/У – 3.26/0.57/30.2🔸

Ингредиенты:

Банан 2 шт.

Мед 1,5 ст. л.

Вода 0,5 ст.

Мука цельнозерновая 0,5 ст.

Приготовление:

1. Нарезаем бананы на кусочки 2 см толщиной.

2. Готовим кляр – муку и воду разводим до консистенции жидкой сметаны.

3. Разогреваем сковородку и выкладываем на нее кусочки банана, которые предварительно обильно искупали в тесте-кляре.

4. Как только кляр схватился снизу, аккуратно переворачиваем бананы с помощью вилки на другой бок и добавляем 1,5 ст. ложки меда. Мед плавится и начинает кипеть. А когда бананы подрумянились снизу, переворачиваем их.

5. Постепенно медовой пены становится меньше, тогда берем лопатку и аккуратно перемешиваем бананы, чтобы они равномерно покрылись медовой карамелью.

6. Выкладываем на тарелку, даем немного остыть и украшаем мятой.

Важно! Масло не добавляем, готовим на маленьком огне.

Приятного аппетита!

Ванильно – шоколадное облако!

🔸на 100грамм – 106.08 ккал🔸Б/Ж/У – 10.42/5.02/4.87🔸

Ингредиенты:

30 – 40 г желатина

2 ст. молока

500 г нежирного творога

400 г нежирной сметаны или йогурта

сахарозаменитель по вкусу

2 ст.л какао

Приготовление:

1. Желатин заливаем молоком и оставляем набухать 1 – 1, 5 часа. Набухший желатин ставим на медленный огонь и постоянно помешивая, доводим до полного растворения.

2. В желатин с молоком добавляем сахарозаменитель, помешиваем до полного растворения и остужаем до комнатной температуры.

3. Творог протираем через сито или с помощью блендера до пастообразной консистенции. В желатиновую смесь добавляем йогурт, хорошо перемешиваем и смешиваем с творожной массой.

4. Разделяем полученную смесь на 2 части, в одну добавляем какао и хорошо перемешиваем. В форму заливаем светлый слой и отправляем в холодильник до застывания. Или же можно ставить форму в морозильную камеру минут на 15 – 20.

5. Когда первый слой застынет, заливаем второй и снова отправляем застывать.

6. Когда десерт полностью застынет, его можно нарезать на порционные кусочки и украсить фруктами или горьким шоколадом.

Приятного аппетита!

Творожный десерт с малиной

🔸 на 100грамм – 87.28 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.32/1.07/10.78 🔸

Ингредиенты:

Творог обезжиренный 300 г

Малина свежая или замороженная (вы можете взять любые ягоды) 370 г

Крупа манная 70 г

Яйцо 1 штука

Сода ½ чайной ложки

Приготовление:

1. На дно формы для запекания насыпаем немного манки, чтобы запеканка не пристала.

2. Обезжиренный творог смешиваем с ягодами, яйцом, содой и двумя столовыми ложками манки.

3. Выкладываем все в форму, сверху немного посыпаем остатками манки и ставим в духовку на 20-30 минут.

Приятного аппетита!

Диетические рецепты
vk.com/dietsrecipes

Яблочно-банановый чизкейк без запекания

🔸 на 100грамм – 120.9 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.24/0.32/21.52 🔸

Ингредиенты:

Корж:

● курага 50 г

● изюм 50 г

● хлеб из муки грубого помола 200 г

● мед 1 ч. л.

Верхний слой:

● молоко обезжиренное 100 мл

● творог обезжиренный жидкий 300 г

● два средних банана 200 г

● желатин 1 ст. л.

● яблоко 150 г

● корица по вкусу

Приготовление:

1. Манипуляции с хлебом:

Нам нужно с вами сделать сухари. Режем свежий хлеб на кубики. Отправляем в заранее разогретую духовку. Ну и там просушиваем капитально. Иногда перемешивайте их и следите, чтоб гореть не начали. Затем полученные сухари мы с вами измалываем в прекрасную муку. Заодно вместе с сухарями измельчаем сухофрукты и мед. И выкладываем замечательную смесь в форму, смазанную маслом.

2. Тоненько нарезаем яблоко и выкладываем поверх коржа. Так же делаем и с одним бананом.

3. Замачиваем желатин в стакане с водой. Когда набухнет – разогреваем его на плите. Смотрите не доводите до кипения.

4. Растираем банан в пюре, вмешиваем творог, добавляем молоко и корицу. Торт сам по себе получается сладким от сухофруктов и фруктов.

5. Влить чуть остывший желатин в творожную смесь, перемешать и тут же вылить смесь в форму. Так же можете сверху положить маленькие кружочки банана, в качестве милого украшения. Или какой – нибудь контрастный фрукт. Клубнику, например.

6. Отправляете вкусняшу в холодильник. Желательно на всю ночь. А утром ждет вас прелесть и радость!

Приятного аппетита!

Шоколадный чизкейк без выпечки

на 100грамм – 107.19 ккал Б/Ж/У – 16.18/1.68/7.24

Ингредиенты:

Творог 0% 400 гр.,

Молоко 1% 100 мл.,

Мёд пчелиный 20 гр.,

Желатин пищевой 15 гр.,

Какао-порошок – 50 гр.,

Приготовление:

Желатин замочить стаканом воды на 30 минут. Потом слить воду с набухшего желатина. Перемешать блендером все ингредиенты, поставить на медленный огонь. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.

Приятного аппетита!

Низкокалорийный чизкейк без выпечки

🔸 на 100грамм – 105.92 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.68/0.48/15.78 🔸

Ингредиенты:

– 200 г творога обезжиренного

– 125 мл натурального йогурта

– 9 граммов желатина

– 75 мл лимонного сока

– 3 столовые ложки меда

– 2 белка

Приготовление:

Смешиваем лимонный сок с 75 мл воды, добавляем желатин и замачиваем его 5 минут.

Потом эту смесь нагреваем на медленном огне, пока желатин не растворится, охлаждаем.

В миске взбиваем творог, йогурт и мед.

Вливаем смесь лимона с желатином.

Яичные белки взбиваем в пену, затем осторожно вводим в творожную смесь.

На дно формы выкладываем фрукты или ягоды, сверху выливаем творожную смесь и ставим в холодильник минимум на 4 часа или на ночь.

Приятного аппетита!

Легкий торт из йогурта и фруктов без выпечки

на 100грамм – 93.96 ккал Б/Ж/У – 4.98/1.18/16.38

Ингредиенты:

Йогурт (жирность и наполнители по вкусу, можно использовать смесь разных йогуртов, например, простой и

ананасовый) – 500 г

Желатин быстрорастворимый – 25 г (1 пакетик)

Сахарозаменитель – 4 ст. ложки или по вкусу (зависит от сладости йогуртов)

Фрукты, ягоды (по сезону и по желанию) – 200-300 г

Приготовление:

Быстрорастворимый желатин растворить в 100 г горячей воды (воду по желанию можно заменить фруктовым соком).

Йогурт смешать с сахарозаменителем и хорошо взбить миксером или венчиком.

Тем временем фрукты и ягоды вымыть, крупные – порезать мелко.

Охлажденную желатиновую массу добавить в йогурт и снова взбить до однородного состояния.

Добавить к йогуртовой основе фрукты и ягоды, аккуратно перемешать.

Вылить смесь в подготовленную форму, выложенную фольгой или пищевой пленкой.

Поставить в холодильник до застывания (около 3-хчасов).

Украсить готовый или только начинающий застывать торт фруктами или ягодами.

Вынуть готовый торт из формы, подать на стол.

Приятного аппетита!

Чизкейк с персиками без выпечки

на 100грамм – 145.57 ккал Б/Ж/У – 4.66/3.1/18.89

Ингредиенты:

Сахарозаменитель 100 г

Желатин 30 г

Персики консервированные 2 банки

Печенье «Юбилейное» 200 г

Творог не жирный 400 г

Сливки 10%-ные 200 мл

Приготовление:

1. Развести 15 г желатина в указанном на пакете количестве воды и оставить набухать на 30 минут. С персиков (с 1 банки) слить сироп и замочить оставшийся желатин в сиропе.

2. Печенье растолочь в крошку. Выложить в форму, распределить по дну и хорошо утрамбовать. Поставить в холодильник, пока занимаемся творожной частью чизкейка.

3. Желатин из 1-го стакана размешать, чтобы не лип к ложке и дну посуды, и поставить на огонь. Нагревать, не доводя до кипения, и помешивать, до полного растворения желатина. Остудить до теплого состояния.

4. Взбить сахарозаменитель и сливки до растворения сахаразаменителя. Добавить творог, перемешать до однородности. В конце вмешать в творожный крем остывший желатин.

5. Залить творожным кремом основу в форме и поставить чизкейк в холодильник на 1–2 часа для застывания.

6. Нагреть сироп с замоченным желатином на огне, мешать до растворения, не давая жидкости закипеть. Отставить и дать остыть.

7. Персики нарезать дольками и выложить их на застывший к этому времени чизкейк. Аккуратно залить чизкейк остывшим желатиновым сиропом и отправить в холодильник еще на 2–3 часа.

Приятного аппетита!

Творожно-шоколадные пирожные без выпечки

на 100грамм – 124.24 ккал Б/Ж/У – 12.71/4.77/7.62

Ингредиенты:

200 г обезжиренного творога

2 ст. л. отрубей овсяных и 1 ст. л. пшеничных

2 желтка

обезжиренное молоко 100 мл

какао порошок 35 г

стевия по вкусу

Приготовление:

Отруби перемолоть в кофемолке в муку. Смешайте творог, отруби и желтки. Постепенно вливайте в смесь немного молока до получения пастообразной массы, затем добавьте какао-порошок около 35 г. Из полученной творожной массы вылепите пирожные и поставьте в холодильник на 1,5 часа.

Приятного аппетита!

Полезный белковый тирамису

🔸 на 100грамм – 136.58 ккал 🔸 Б/Ж/У – 11.37/6.39/8.01 🔸

Ингредиенты:

2 яйца

2 ст.л. отрубей

2 ст.л. геркулеса

творог – 200г

молоко – 70 г

молотая стевия по вкусу (можно заменить на протеин со вкусом ванили или др. сливочным)

агар-агар – 1 ч.л. (можно заменить желатином, но агар полезнее!!))

крепкий кофе – 100мл

Приготовление:

1. Разделить 1 яйцо на белки и желтки, взбить по отдельности.

2. Во взбитый желток вмешать отруби, геркулес и стевию. Аккуратно ввести взбитый в пену белок. Поставить в разогретую духовку минут на 15.

3. В это время взбить белок и желток второго яйца также по отдельности, в желток добавить молоко, творог, стевию и распущенный агар-агар, взбить до кремообразного состояния, аккуратно примешать взбитые белки.

4. Бисквит разделить на части, пропитать кофе и выложить половину на дно формы, сверху выложить половину крема. Повторить.

5. Поставить на ночь в холодильник, утром извлечь из формы, присыпать какао.

Приятного аппетита!

Лёгкий шоколадно-творожный десерт

🔸на 100грамм – 105.05 ккал🔸Б/Ж/У – 16.87/1.57/6.03🔸

Ингредиенты:

– творог обезжиренный 400гр

– молоко 1-1,5% 100мл

– какао-порошок – 20-40г (я 20г добавила, но можно и побольше)

– мёд – грамм 30 (у меня 2ч.ложки)

– желатин пищевой – 20-25гр

Приготовление:

Желатин развести в стакане воды, оставить минут на 30-40, поставить на медленный огонь, – до растворения желатина. добавить молоко, творог, какао, мёд. перемешать блендером в однородную массу. залить в форму и убрать в холод, пока не застынет. по желанию можно добавить ягоды, цукаты.

Приятного аппетита!

Творожный десерт с яблоками

🔸на 100грамм – 56.31 ккал🔸Б/Ж/У – 3.86/0.91/7.72🔸

Ингредиенты:

5 шт. яблок

200 г творога обезжиренного

100 г натурального йогурта

половинка лимона

1 яйцо

изюм по вкусу

Приготовление:

Очистить и нарезать яблоки (нарезать можно любыми вариантами) и сбрызнуть соком лимона.

Смешать творог, йогурт,изюм, яйцо в блендере до получения воздушной массы. Выложить яблоки в форму и залить полученной смесью. Поместить в нагретую до 180 *С духовку и выпекать 20-30 минут. Готовую запеканку можно украсить сушёными яблоками в виде розочек, получается очень красиво.

Приятного аппетита!

Творожный десерт Старая Рига

на 100грамм – 96.59 ккал Б/Ж/У – 7.01/4.32/6.98

Ингредиенты:

400 гр творога (жирность любая, на вкус не влияет, но нам лучше поменьше)

200 гр сметаны

20 гр желатина

банка ананасов кубиками

0,5 литра ананасового сока

Приготовление:

Желатин растворить минут 40– 1час в ананасовом соке (к нему же добавить и жидкость из ананасовых кубиков). Творог

взбить со сметаной (можно блендером). Разбухший желатин растворить на медленном огне (до кипения не доводить!), смешать со сметанно-творожной смесью и добавить кубики ананаса (ананас желательно должен быть всегда, с ним вкус более яркий). Разлить десерт по формам и поставить в холодильник – через несколько часов можно дегустировать, необыкновенно вкусно и нежно.

Приятного аппетита!

Творожно-кофейный диетический тирамису

🔸 на 100грамм – 150.2 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.75/3.8/16.24 🔸

Ингредиенты:

Корж:

● 120 г молотых овсяных хлопьев

● 2 яйца и 2 белка

● стевия, разрыхлитель, корица

● крепкий кофе (на глаз, для пропитки)

Крем:

● 250 г мягкого обезжиренного творога

● стевия

Приготовление:

Желтки смешать с сухими ингредиентами, а белки взбить отдельно. Ввести в массу, затем добавить немного воды, но так, чтобы консистенция была густая. Выпекаем коржик 10-12 минут.

Готовый коржик режем на части и пропитываем крепким кофе.

Делаем крем (смешиваем ингредиенты) и собираем наш десерт: коржик – крем – коржик – крем! Отправляем в холодильник часа на 2, чтобы он как следует пропитался.

Украшаем по желанию. Мы посыпали какао и украсили горьким шоколадом.

Приятного аппетита!

Сметанный десерт с ягодами

🔸на 100грамм – 75.48 ккал🔸Б/Ж/У – 2.22/3.83/7.69🔸

Ингредиенты:

Желатин – 5 ч. л.

Холодная кипячёная вода – 0,5 л

Сметана – 1 л

Сахарозаменитель – 1/2 стакана.

Ягоды – 1-1,2 л

Приготовление:

1. Желатин положить в эмалированную посуду, залить холодной кипячёной водой и оставить на 40-60 минут.

2. Когда желатин набухнет, подогреть массу, постоянно помешивая до полного растворения желатина. До кипения не доводить!

3. Соединить полученную массу со сметаной и сахарозаменителем. Перемешивать до однородного состояния. Добавить ягоды и/или фрукты, размешать, чтобы они равномерно распределились.

4. Смесь залить в силиконовую форму. Убрать в холодильник для застывания на несколько часов.

Через 3-4 часа десерт готов. Торт-желе аккуратно вынуть из формы, перед подачей на стол порезать на куски.

Приятного аппетита!

Яблочное суфле: диетический десерт

🔸 на 100грамм – 65.92 ккал 🔸 Б/Ж/У – 2.58/1.39/10.09 🔸

Ингредиенты:

Яблоки 5 шт.

Молоко обезжиренное 120 г

Яйца (белки) 2 шт.

Мед 1 ст. л.

Лимон (сок) 1 ст. л.

Желатин 10 г

Приготовление:

Замочите на 40 минут желатин в молоке, или согласно инструкции.

Яблоки почистите, нарежьте и запеките в духовке или в микроволновой печи (4-5 минут) до мягкости, а затем взбейте блендером до получения однородной массы.

Отделите белки от желтков, добавьте лимонный сок и взбейте до крепкой пены.

Желатин с молоком хорошо прогрейте, не доводя до кипения, и продолжая взбивать белки, влейте в них тонкой струйкой горячее молоко, желательно продолжать взбивать белки, пока они не остынут до температуры около 40°.

Смешайте мед и яблочное пюре, а потом аккуратно введите молочно-белковую смесь, перемешайте и выложите яблочное суфле в одну большую форму или в креманки. Охладите в холодильнике до полного застывания.

Получается нежнейшее яблочное суфле.

Приятного аппетита!

Удивительно вкусный диетический десерт: морковно-яблочная запеканка

🔸на 100грамм – 75.61 ккал🔸Б/Ж/У – 2.17/2.54/11.2🔸

Ингредиенты:

Грецкий орех 10 г

Морковь 1 шт

Яблоко 1 шт

Йогурт натуральный 100 мл

Изюм, без косточек 20 г

Приготовление:

1. Морковь натереть.

2. Яблоко порезать кубиками.

3. Перемешиваем изюм, морковь, яблоко, йогурт и орех.

4. Выложить массу на противень и запечь минут 20.

Приятного аппетита!

Творожно-банановый десерт

🔸 на 100грамм – 165.29 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.75/6.51/19.8 🔸

Ингредиенты:

желатин – 20-25 г,

молоко – 1,5 стакана,

творог – 400 г (2 пачки кремообразного 5% жирн.)

сметана – 250 г,

сахарозаменитель – по вкусу

шоколад – 50 г

1 банан

Приготовление:

Желатин замочить в холодном молоке и оставить на 1-2 часа до набухания.

Набухший желатин нагревать до полного растворения, но не кипятить.

В горячий раствор желатина ввести сахарозаменитель и размешивать до полного растворения сахарозаменителя. Процедить.

Творог (если очень зернистый протереть через сито) и сметану взбить миксером.

Добавить желатиновую смесь и снова хорошо перемешать. Масса будет слегка теплая.

Разделить на две части, в одну из них добавить растопленный шоколад.

Белую массу вылить в холодную форму и убрать в холодильник на 30 мин., а шоколадную оставить остывать при комнатной температуры.

На загустевшую белую массу положить половинки банана (фото) и аккуратно вылить шоколадную массу.

Убрать в холодильник на всю ночь.

Форму с застывшим десертом поставить в теплую воду на несколько минуток (1-3), перевернуть, выложить творожный десерт на блюдо и украсить крошкой шоколадного печенья.

Приятного аппетита!

Десерт, который можно всем. Шоколадно-овсяный кекс

🔸 на 100грамм – 69.22 ккал 🔸 Б/Ж/У – 4.03/3.01/6.39 🔸

Ингредиенты:

1 куриное яйцо

3 стол. ложки овсяных отрубей (или овсянки)

1 дес. ложка клетчатки (можно и без нее, заменить отрубями)

3 стол ложки молока

1 чайн. ложка натур какао

Разрыхлитель

Заменитель сахара (Стевия)

Корица

Пропитка, крем, украшение:

1 натур йогурт (активия напр)

Стевия

Вишня/клубника/черника/голубика(вишня может быть заморозка, клубника лучше свежая)

Сок 1/2 или 1 апельсина

Приготовление:

Яйцо очень хорошо взбить в чашке и добавить всё остальное, тщательно перемешать и оставить минут на 10, чтобы разбухла овсянка.

Перед выпеканием еще раз помешать и поставить чашку на 3.5 минуты в микроволновку. Достать, немного остудить и разрезать на 4 коржика, каждый пропитать соком (можно обильно) и начать складывать тортик: коржик намазать йогуртом с добавлением стевии, положить на него ягоды, сверху следующий коржик и тд. Стекающим йогуртом обмазывать бортики. Поставить на ночь в холодильник.

Приятного аппетита!

Изумрудное варенье из киви

🔸на 100грамм – 172.73 ккал🔸Б/Ж/У – 1.43/0.29/43.59🔸

Ингредиенты:

Киви – 5 шт.

Банан – 1 шт.

Желатин – 1ч.л.

Сахарозаменитель – 220 г

Сок половины лимона

Приготовление:

1. Мелко порезать киви.

2. Туда же порезать мелко банан.

3. Помять не очень сильно.

4. Добавить сахарозаменитель и чайную ложку желатина.

5. Варить 5–10 минут.

Приятного аппетита!

Воздушные овсяные шарики
🔸 на 100грамм – 141.42 ккал 🔸 Б/Ж/У – 5.08/5.48/18.48 🔸

Ингредиенты:

6 ст. л. муки из овсяных отрубей

2 ст. л. сухого обезжиренного молока

4 ст. л. кукурузного крахмала

5 ст. л. молока 0,5% жирности

50 г обезжиренного йогурта

100 г обезжиренного кефира

имбирь, стевия, корица

2 ст. л. кунжута

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Смешайте молоко с йогуртом. В отдельной миске смешайте все сухие ингредиенты, а затем влейте туда смесь молока и йогурта. Замешайте тесто.

Застелите противень бумагой для выпечки. Выкладывайте тесто на противень чайной ложкой. Выпекайте 30 минут.

Приятного аппетита!

Банановый десерт с кефиром

на 100грамм – 88.14 ккал Б/Ж/У – 2.47/1.15/16.9

Ингредиенты:

– 300 г обезжиренного кефира

– 2 спелых и мягких банана

– 40 г меда

Приготовление:

Очищаем банан от кожуры, выкладываем его в кастрюлю. Нужно раздавить банан аккуратно вилкой, чтобы его было легко измельчить миксером или блендером.

В блендере смешиваем раздавленный банан, мед и выливаем кефир туда. Десерт не требует добавления сахара и является очень полезным продуктом, особенно на завтрак.

Чтобы было удобно его резать на кусочки, выливаем полученную массу в формочку и ставим на холод.

Забываем на 4 часа про наше блюдо и все, банановый десерт с кефиром готов!

Украсить блюдо можно свежими ягодами или фруктами, идеально подойдут кусочки персика или абрикоса!

Очень вкусно и легко! Десерт, который не даст Вам набрать лишние килограммы.

Приятного аппетита!

Лёгкий шоколадно-творожный десерт

🔸на 100грамм – 103.65 ккал🔸Б/Ж/У – 16.47/1/7.6🔸

Ингредиенты:

– творог обезжиренный 400гр

– молоко 1-1,5% 100мл

– какао-порошок – 20-40г (я 20г добавила, но можно и побольше)

– мёд – грамм 30 (у меня 2ч.ложки)

– желатин пищевой – 20-25гр

Приготовление:

Желатин развести в стакане воды, оставить минут на 30-40, поставить на медленный огонь, – до растворения желатина.

добавить молоко, творог, какао, мёд. перемешать блендером в однородную массу. залить в форму и убрать в холод, пока не застынет. по желанию можно добавить ягоды, цукаты.

Приятного аппетита!

Низкокалорийный десерт

🔸 на 100грамм – 140.76 ккал 🔸 Б/Ж/У – 3.25/5.92/19.5 🔸

Ингредиенты:

Сметана (10%) 800 грамм

Желатин 20 грамм

Сахарозаменитель 1 стакан

Фрукты: банан, мандарины, киви, груша.

Приготовление:

Желатин развести до полного растворения.

Остывший желатин залить в сметану, добавить сахарозаменитель, перемешать.

Залить в форму половину массы.

Затем выложить слоями фрукты в любом порядке. Оставшуюся жидкость залить в форму.

Дать застыть в холодильнике.

Приятного аппетита!

Творожно-банановый десерт

🔸 на 100грамм – 113.48 ккал 🔸 Б/Ж/У – 7.22/2.76/15.41 🔸

Ингредиенты:

Творог обезжиренный– 300 г

Бананы – 5 шт.

Сметана – 150 г

Яйца – 3 шт.

Сахарозаменитель по вкусу

Соль – 1 щепотка

Мука – 3 ст. л.

Приготовление:

1. Для начала необходимо взять 3 банана, очистить от кожуры, превратить в пюре в блендере. Затем в блендер добавить творог, снова перемешать.

2. Далее в получившуюся однородную массу добавить сахарозаменитель, соль, муку – взбить. Затем добавить яйца, сметану. Снова взбить.

3. Получившуюся массу вылить в форму. Поставить в духовку. Запекать при температуре 150°С 1 час 10 минут. Даем остыть. Помещаем запеканку в холодильник на ночь.

4. Нарезать два банана на тонкие кружочки. Украсить запеканку.

5. Сверху запеканку можно дополнительно украсить шоколадной глазурью или фруктами.

Приятного аппетита!

Торт без выпечки с творожно-йогуртовым кремом и грушей

🔸 на 100грамм – 134.08 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.45/3.47/17.98 🔸

Ингредиенты:

1) Основа

– яблоки (1-2 шт) – 200 гр

– овсяные или цельнозерновые хлопья – 180 гр

– сухофрукты (инжир, финики) – 100 гр

– бананы (2-3 шт) – 220 гр

2) Крем

– мягкий кремообразный творог (обезжиренный) – 500 гр

– йогурт 2-2,5 % жирности (у меня грушевый) – 300 гр

– мед – 10 гр (если йогурт без добавок, то нужно взять 20-25 гр меда)

– груши (1-2 шт) – 150 гр

Приготовление:

1) Готовим основу. Для этого перемалываем хлопья в блендере или кофемолке, яблоко натираем на терке, сухофрукты мелко нарезаем или перемалываем в блендере (до мелких кусочков, не в пюре!). Банан пюрируем и добавляем к смеси яблок, хлопьев и сухофруктов, перемешиваем (банановое пюре позволит соединить все ингредиенты в единое целое и создать плотную, однородную, но не жидкую массу). Выкладываем полученную массу в форму (желательно со съемными бортиками), выравниваем и немного утрамбовываем. Пока готовится крем основу для десерта можно поставить в холодильник.

2) Готовим крем. Смешиваем йогурт и мягкий творог, добавляем мед, перемешиваем. Грушу нарезаем тонкими слайсами или кубиками, добавляем в крем (несколько слайсов можно оставить для украшения).

3) Выкладываем крем на основу, сверху можно украсить кусочками груши, орехами или ягодами.

4) Оставляем торт в холодильнике на ночь, чтобы крем застыл. снимаем бортики и наслаждаемся легким и вкусным десертом!

Приятного аппетита!

Лёгкий белковый десерт

🔸 на 100грамм – 97.76 ккал 🔸 Б/Ж/У – 10.56/4.03/4.87 🔸

Ингредиенты:

Творог 100 г

Сливки 30 мл

Яйцо куриное 1 штука

Сахарозаменитель по вкусу

Кислота лимонная на кончике ножа

Корица молотая по вкусу

Какао по вкусу

Вода 40 мл

Соль щепотка

Приготовление:

1. Для приготовления классического белкового крема необходимо нежно отделить охлаждённый яичный белок от желтка и взбить со щепоткой соли в белую пену. Туда же добавить щепотку кислоты.

2. Сахарозаменитель соединить с небольшим количеством воды, довести до кипения и проварить несколько минут до лёгкого загустения.

3. Продолжая вбивать белки струйкой влить горячий сахарный сироп и «добить» крем окончательно, пока тот не загустеет.

4. Украсить кремом порцию смешанного с молоком/ сметаной/сливками творога и присыпать по вкусу какао с корицей. Дополнить набор белковой трапезы поможет горсть любимых орехов.

Приятного аппетита!

Диетические кексы с яблоком и курагой

🔸 на 100грамм – 188.31 ккал 🔸 Б/Ж/У – 5.52/3.17/33.57 🔸

Ингредиенты:

Яблоки 200 г

Мука цельнозерновая 200 г

Разрыхлитель 1,5 ч. л.

Стевия, корица

Курага 8 шт.

Оливковое масло

Приготовление:

Курагу мелко порежьте.

Муку, стевию, разрыхлитель, корицу и курагу смешайте в большой миске. Яблоки измельчите в блендере до состояния пюре.

Соедините пюре с сухими ингредиентами.

Смажьте формы оливковым маслом, переложите в них тесто.

Запекайте при 180 градусах до готовности.

Остудите на решетке и подавайте.

Приятного аппетита!

Творожно-клубничный десерт

🔸 на 100грамм – 73.63 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.57/1.87/6.08 🔸

Ингредиенты:

зернёный творог (0,5%) – 300 г

молоко (0,5%) – 90 мл

натуральный йогурт (у меня активия 0,5) – 30 г

3 взбитых «до пиков» яичных белка

желатин быстрорастворимый в порошке – 25 г

сахарозаменитель – исключительно по вкусу, у меня ушло 7 таблеток

клубника (можно мороженную) – 250 г

консервированные персики – 140 г

Приготовление:

Порезать персики и клубнику.

На дно силиконовой формы выложить персики.

Взбить блендером творог, молоко, йогурт и сахарозаменитель. Внимание: количество молока может меняться в большую или меньшую сторону, в зависимости от того творога, который вы используете.

Взбить миксером до пиков 3 яичных белка.

Примешать сначала ложкой, а потом миксером белки к творожной массе.

Желатин погреть в микроволновке до растворения. Я это делаю на малой мощности, 4-5 раз вытаскиваю, перемешиваю и ставлю обратно. Желатин ни в коем случае не должен закипеть!

Влить желатин в творожную массу, ещё раз взбить блендером.

На персики вылить 1/3 творожной массы, разложить клубнику, затем снова массу и клубнику, и т.д. Верхний слой клубника.

Убрать в холодильник минимум на 5 часов.

Из силиконовой формы вытаскивать одно удовольствие: от стенок всё легко отделяется, переворачивается и идеально снимается.

Приятного аппетита!

Фитнес торт (вместо муки клетчатка)

🔸 на 100грамм – 104.03 ккал 🔸 Б/Ж/У – 6.72/5.35/6.86 🔸

Ингредиенты:

1 яйцо

100 г тертой моркови

25-30 г клетчатки

70 мл молока

разрыхлитель

лимонная цедра, сахзам, корица, орехи по вкусу

60-70 г творога низкой жирности с сахзамом для крема

Приготовление:

Смешать все ингредиенты кроме творога (который с сахзамом для крема).

Выложить на противень с пекарской бумагой, чтобы получился небольшой прямоугольник.

Выпекать минут 45-50 при 180 градусах по Цельсию.

После выпекания остудить и разрезать корж на 2 равные части. Промазать каждый слой творогом с сахарозаменителем. Убрать в холодильник – пропитываться. Лучше на ночь.

Из этих ингредиентов получается примерно 270 г десерта

Приятного аппетита!

Бланманже с фруктами

🔸 на 100грамм – 114.35 ккал 🔸 Б/Ж/У – 9.37/1.96/15.52 🔸

Ингредиенты:

желатин 30 гр

молоко 200 мл

творог обезжиренный 700 гр,

сметану 250 гр

сахарозаменитель 200 гр

фрукты 300 г

Приготовление:

1. желатин (30 гр) заливаем молоком (200 мл) и убираем в сторону на 1 час;

2. творог обезжиренный (700 гр), сметану 10%(250 гр) и сахарозаменитель (200 гр) с помощью миксера превращаем в однородную массу;

3. фрукты (тут все дело вкуса и фантазии) мелко (можно и крупнее) нарезаем;

4. разбухший желатин нагреваем на огне до 50-60 градусов, но ни в коем случае не даем закипеть;

5. все смешиваем воедино, заливаем в любую емкость (в нашем случае – силиконовая форма) и убираем в холодильник на 4-5 часов.

Примечания:

1. шоколад – это уже на усмотрение) можно и кокосовую стружку. в общем, что душе угодно, тем и украшаем; но мы тертый шоколад насыпали на дно формы;

2. не используйте киви и ананас, они нейтрализуют свойства желатина и не дают застыть десерту;

3. очень вкусно с виноградом)

Приятного аппетита!

Шоколадный десерт с бананом и авокадо

🔸на 100грамм – 151.25 ккал🔸Б/Ж/У – 2.54/11.25/11.1🔸

Ингредиенты:

1 спелый авокадо

1 спелый банан

2 ч. л. с горкой какао-порошка (можно больше – дело вкуса)

80 мл обезжиренного молока

стевия по вкусу

Приготовление:

Банан и авокадо размять в пюре. Смешать все ингредиенты.

Убрать в холодильник часа на 2. После взбивать минутку миксером на самой высокой скорости. Разложить десерт по креманкам.

Подавать охлажденным. Мы советуем перед подачей поставить десерт на пару минут в морозильную камеру. Холодный, но не замерзший десерт – прекрасен! Украсить по вкусу.

Приятного аппетита!

Творожный десерт с кофейным ароматом

🔸 на 100грамм – 128.65 ккал 🔸 Б/Ж/У – 11.24/2.27/15.87 🔸

Ингредиенты:

0,5 кг обезжиренного творога

100 г обезжиренного кефира

4 ст. л. манки

4 яйца

4 ст. л. меда

2 ст. л. растворимого кофе, сок и цедра 1 лимона

Приготовление:

1. Все продукты тщательно взбить миксером до пышной массы. Массу разделить на 2 части. К одной добавить сок и цедру лимона.

2. Ко второй-растворимый кофе.

3. Выкладывать массы ложками одна возле другой в застеленную пергаментом форму. Дальше второй и третий ряд вверх, все время чередуя цвета.

4. Выпекать 30 минут при 180 ˚ С

Приятного аппетита!

Банановая запеканка с йогуртом!

🔸 на 100грамм – 114.3 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.01/4.34/10.83 🔸

Ингредиенты:

Бананы – 4-5 шт.

Творог – 400 г

Йогурт – 200 мл

Яйцо – 2 шт.

Корица по вкусу

Приготовление:

1. Творог, йогурт и яйца взбейте в блендере до получения однородной массы. Йогурт должен быть питьевой, десерты со стаканчиков не подходят. Желательно, чтобы в в нем не было добавок, только чистая кисломолочная закваска. Должна получиться сметанообразная жидкость.

2. Добавьте в полученную массу половину чайной ложки корицы и ваниль на кончике ножа. Еще раз хорошо перемешайте.

3. Бананы очистите от кожуры и разрежьте на продольные половинки.

4. Порезанные бананы выложите на дно жаропрочной посуды.

5. Залейте их творожной массой. Духовку прогрейте до 180 градусов.

Длительность приготовления 25-30 минут. Основной признак готовности – густота и золотистая корочка. Как только запеканка приобретет красивый золотистый цвет – она готова! Подавать со сметаной.

Приятного аппетита!

Зефир

🔸на 100грамм – 85.56 ккал🔸Б/Ж/У – 3.63/1.97/13.9🔸

Ингредиенты:

Кефир – 1 л

Сметана нежирная – 3/4 стакана

Сахарозаменитель – 1 стакан

Желатин – 2 ст. л.

Вода – 2 стакана

Приготовление:

1. Желатин замочить в теплой воде на 30-40 минут, затем на медленном огне, непрерывно размешивая, довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры.

2. Кефир, сметану, сахарозаменитель перемешать и взбивать

венчиком или миксером в течение 5-6 минут. Потом, продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести желатин и взбивать еще 4–5 минут.

3. Полученную массу переложить в форму и поставить в холодильник на 3-6 часов. После застывания десерта зефир следует нарезать на порционные кусочки-брусочки. Вместо ножа можно использовать обычные формочки для печенья.

Приятного аппетита!

Нежный творожный десерт

🔸 на 100грамм – 144.9 ккал 🔸 Б/Ж/У – 11.74/6.95/8.7 🔸

Ингредиенты:

500 г творога

2 яйца

1 груша или банан

1 зефир

Немного молока

1 ч.л. сахарной пудры

Приготовление:

1. Отделить белки от желтков. Желтки хорошо взбить с молоком, добавить творог и опять хорошо взбить. Грушу и зефир порезать на мелкие кусочки. Добавить к взбитой творожной смеси.

2. В смазанную форму выложить массу. Белки взбить с сахарной пудрой до устойчивой пены и вылить на запеканку, разровнять.

3. Поставить в духовку на 40 минут примерно при 170 С (у меня духовка без градусов, я на 3 делала).

4. Желающие могут добавить в запеканку сахарозаменитель. Очень нежно и вкусно! Груши дают сок, его или слить из готовой запеканки или употреблять вместе с ним.

Приятного аппетита!

Супер полезный тирамису
на 100г – 109ккал, б 14, ж3, у 5,4

Ингредиенты:

2 яйца

2ст.л. отрубей

2 ст.л. геркулеса

Творог – 200г

молоко – 70 г

Стевия по вкусу (можно заменить на протеин со вкусом ванили или др. сливочным)

агар-агар – 1 ч.л. (можно заменить желатином, но агар полезнее!!))

крепкий кофе – 100мл

Приготовление:

Разделить 1 яйцо на белки и желтки, взбить по отдельности. Во взбитый желток вмешать отруби, геркулес и стевию. Аккуратно ввести взбитый в пену белок. Поставить в разогретую духовку минут на 15.

В это время взбить белок и желток второго яйца также по отдельности, в желток добавить молоко, творог, стевию и распущенный агар-агар, взбить до кремообразного состояния, аккуратно примешать взбитые белки.

Бисквит разделить на части, пропитать кофе и выложить половину на дно формы, сверху выложить половину крема. Повторить. Поставить на ночь в холодильник, утром извлечь из формы, присыпать какао. С таким десертом можно на любой праздник идти спокойно!

Приятного аппетита!

Творожно-йогуртовое суфле

на 100грамм – 85.92 ккал Б/Ж/У – 11.08/1.39/7.67

Ингредиенты:

2 ст. ложки желатина,

250 г творога 0 %,

250 мл йогурта,

200 г клубничного сока,

сахарозаменитель по вкусу

Приготовление:

Развести желатин. Смешать творог и йогурт добавить разведенный желатин, сахарозаменитель по вкусу и клубничный сок, хорошо перемешать. Такое творожно-йогуртовое суфле можно подавать в качестве самостоятельного оригинального десерта. Для этого нужно разделить суфле на несколько частей и покрасить их в разные цвета. В качестве красителей можно использовать сок ярких ягод или какао. В подготовленную форму или небольшие формочки залить суфле одного цвета и поставить в холодильник для застывания. Затем залить второй слой и поместить в холодильник. Повторять так столько раз, сколько планируется разноцветных слоев в этом десерте. Полностью застывшее суфле выложить из формы методом перевертывания, при необходимости порезать на порционные кусочки и подавать к столу.

Приятного аппетита!

Торт «Птичье молоко»

🔸 на 100грамм – 88.06 ккал 🔸 Б/Ж/У – 8.36/1.52/10.77 🔸

Ингредиенты:

4 шт. яичного белка,

2 ст.л сахарозаменителя (по вкусу),

сок лимона 2 ст.л.,

30 г желатина,

2-3 ст.л. какао,

2 ст. молока 0.5%.

Приготовление:

1. Белки взбить до густой пены, добавить сах. зам., аккуратно влить сок лимона. Желатин 20 г предварительно замочить на час в воде, разогреть и слегка остудить, затем очень аккуратно,

тоненькой струйкой влить в белки, одновременно взбивая.

2. Сварить какао и прокипятить минут 5, чтобы оно слегка загустело. Желатин 10 г предварительно замочить на час в воде, разогреть и влить в какао.

3. Часть какао выливаем в форму, даем слегка «взяться» в холодильнике, затем выкладываем на него слой белков, отправляем в холодильник минут на 15, затем слегка подогреваем оставшееся какао и заливаем последний слой. Отправляем в холодильник на час-полтора. Перед подачей готовый десертпереворачиваем вверх дном.

Приятного аппетита!

Творожно-фруктовый десерт

🔸 на 100грамм – 121.96 ккал 🔸 Б/Ж/У – 13.29/5.8/4.12 🔸

Ингредиенты:

– 500г – творог нежирный мягкий

– 300г – маложирная сметана

– стевия – по-вкусу

– 30г – желатин (лучше быстрорастворимый)

– Любые сезонные фрукты (тут использованы клубника и бананы)

+ форма (примерно 26 см) (около 300 г)

Приготовление:

1. Творог смешать со стевией

2. Сметану смешать со стевией. Фрукты промыть и выложить на дно формы

3. Подготовить желатин (согласно инструкции на упаковке)Соединить творог + сметана и перемешать.Получается жидкая масса

4. Влить тонкой струйкой желатин в творожно-сметанную массу.Перемешать.Получившейся смесью покрываем все фрукты (равномерно)

5. Отправляем в холодильник (на 1-2 часа).

6. Достать, разрезать на порционные куски и сервировать фруктами.

Приятного аппетита!

Яблочная пахлава

🔸 на 100грамм – 276.34 ккал 🔸 Б/Ж/У – 5.49/21.94/15.41 🔸

Ингредиенты:

4 средних яблока

1 стакан грецких орехов

1 стакан фундука

½ стакана жидкого мёда

1 ч. л. молотой корицы

½ ч. л. молотой гвоздики

1 лимон

Приготовление:

Орехи грубо смолоть в комбайне с корицей и гвоздикой. Яблоки тонко порезать, чистить не надо.

В глубокий поднос для выпечки положить слой яблок, равномерно посыпать ореховой смесью, полить тонкой струйкой мёда вдоль и поперек, сеточкой, равномерно, слегка побрызгать соком лимона.

Положить следующий слой яблок и повторить пока не кончатся ингредиенты.

Настоять минимум час, лучше два. Острым ножом разрезать на квадратики.

Приятного аппетита!

Овсяный кекс с черносливом

на 100грамм – 151.7 ккал Б/Ж/У – 5.96/3.78/24.44

Ингредиенты:

Цельные овсяные хлопья – один стакан

Молотые овсяные хлопья – один стакан

Кефир обезжиренный – 0.5 стакана

Чернослив – 80 г

Яйцо куриное – 2 шт.

Разрыхлитель – 2 ч. л.

Соль, стевия

Приготовление:

1. Овсянку 115 г залить 1/2 стакана кипятка.

2. Вторую половину овсянки (115 г) измельчить в блендере или кофемолке и смешать с кефиром.

3. Затем обе части соединить, добавить яйца, разрыхлитель и стевию, хорошо перемешать.

4. Добавить чернослив, аккуратно перемешать.

5. Полученную массу выложить на противень, смазанный маслом. Выпекать 50-60 минут до готовности.

Приятного аппетита!